

*UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA  
CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
NANCY URANGA ROMAGOZA.*

*Para optar por el título de master en Actividad Física en la Comunidad.*

**TÍTULO:** Programa de actividades físicas para la incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico en los círculos de abuelos del Consejo Popular Villa II, en el municipio Consolación del Sur.

**AUTOR:** Juan Miguel Acosta Pilotos.

**TUTORA:** MsC. Julia de la Candelaria Contreras García.



2011

AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN

## **PENSAMIENTO**

**“Se puede aprender a cualquier edad, lo que más importa no es tanto poderlo hacer, sino querer hacerlo, la gimnasia del cuerpo va unida indispensablemente a la del espíritu. Mantenerse joven es la mejor manera de envejecer bien.”**

**Leonardo Da Vinci.**

# *“Desventurado es el que no sabe agradecer”*

*José Martí.*

*Agradecer es:*

- *Recordar por siempre a quien de muchas maneras nos prestan ayuda.*
- *Tenerlos presentes en el desarrollo de cada actividad.*
- *Hacer que actuemos acorde a las orientaciones y los buenos consejos que nos brindan.*

*Agradecer, en fin, es valorar, admirar, y reconocer los esfuerzos realizados por las buenas personas. Será entonces, para nuestros padres, profesores y amigos, que le debemos todo lo que somos. A las muchas personas que han ayudado a que este sueño se haga realidad. Aún cuando sus nombres no estén reflejados aquí, sí lo están en mi corazón. Mis agradecimientos especiales para mi esposa, mi madre y mi tutora:*

- *Belquis Padrón Prats.*
- *Ramona Pilotos Martínez.*
- *MsC. Julia de la Candelaria Contreras García.*

## DEDICATORIA

*Principalmente a mí querida madre, que aunque físicamente no este presente ha sido la mayor impulsora para que este sueño se haga realidad.*

*Con esmero y decoro a mi padre, mis hijos, mi esposa y a toda mi familia por estar siempre a mi lado en los mejores y más difíciles momentos de mi carrera.*

*Con respeto y admiración a mi tutora la MsC. Julia de la C Contreras García por su apoyo incondicional en su desempeño con tesón por convertirme en un buen profesional.*

## **RESUMEN**

El trabajo consiste en un programa de actividades para el desarrollo de ejercicios físicos, en el Consejo Popular Villa II, del municipio Consolación del Sur, encaminado hacia toda la población, tratando de sistematizar la práctica deportiva para los pobladores mayores de 65 años que allí residen. El objetivo es elaborar un programa educativo e instructivo que permita la incorporación masiva de dichos pobladores al ejercicio físico, así como la dirección a la formación de hábitos de participación colectiva en la forma de actuación de todos los antes mencionados; para lograr el objetivo se parte de un diagnóstico y se hace un análisis para determinar las principales debilidades en la práctica de actividades físicas y de los respectivos programas para insertar un grupo de acciones encaminadas a formar una conciencia de participación en los adultos, trabajadores docentes y no docentes del Combinado Deportivo y en la población de la comunidad que estos atienden en acción conjunta con todos los factores que de una forma u otra interaccionan con estos. Este programa se realiza por la necesidad de desarrollar una cultura deportiva participativa para el adulto mayor, sirve como mediador en el trabajo realizado por el personal que labora en la localidad, señala direcciones para mejorar la calidad del mismo, lo que constituye su aporte práctico y trae beneficios para elevar la calidad de vida de estas personas. Durante el desarrollo de la investigación se emplean los métodos empíricos, teóricos y estadísticos.

## Índice

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1.....	8
1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL ADULTO MAYOR.....	8
1.1 CAMBIOS EN EL ADULTO MAYOR:.....	10
1.2 ASPECTOS BIOLÓGICOS. ....	12
1.3 ASPECTOS PSICOLÓGICOS: .....	13
1.4 ASPECTOS SOCIALES:.....	13
1.5 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.....	15
1.6 EL PROGRAMA DE RECREACIÓN FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR O TERCERA EDAD. ....	18
1.7 ACTIVIDADES FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE GIMNASIA PARA EL ADULTO MAYOR. ....	20
1.8 CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO ETARIO 60 – 65 AÑOS. ....	25
CAPÍTULO II. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS INVESTIGATIVOS. ....	27
2.1 LEVANTAMIENTO DEL CONSEJO POPULAR.....	27
2.2 CARACTERÍSTICAS DEL CONSEJO POPULAR VILLA II DEL MUNICIPIO CONSOLACIÓN DEL SUR. ....	28
CAPÍTULO III. FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS. .....	35
3.1 PRINCIPIOS QUE SUSTENTAN EL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS. ....	36
3.2 ALGUNOS PRINCIPIOS GENERALES PARA EL TRABAJO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	39
3.3 COMPONENTES DEL PROGRAMA. ....	43
3.4 LA PROPUESTA.....	45
3.5 INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS. ....	59
3.6 VALORACIÓN DE LA PROPUESTA. ....	60
CONCLUSIONES.....	63
RECOMENDACIONES.....	64
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA .....	65
BIBLIOGRAFÍA:.....	67
ANEXOS.....	

## INTRODUCCIÓN

Resulta interesante conocer que para finales del siglo, América Latina duplicará su población anciana, tal fenómeno demográfico puede convertirse en un imprecisable a atender a este grupo poblacional en crecimiento, que su trayectoria los hace merecedores de tener una longevidad creativa con bienestar y calidad de vida, pues a lo largo de su vida han dejado un legado de riquezas materiales y espirituales de consideración .

Resulta un fenómeno mundial el envejecimiento, lo que lleva al convencimiento de que Cultura Física constituye, no solo, una forma más de emplear el tiempo libre, sino, que es una apremiante necesidad para el organismo del hombre contemporáneo que vive en condiciones muy difíciles para su salud. La Cultura Física popular tiene como objetivo más general la satisfacción de la necesidad de movimiento para obtener salud y alegría, de aquí que se convierta en método profiláctico la práctica del ejercicio físico y la utilización adecuada del tiempo libre en la población adulta.

Con el aumento creciente de la población mayor en el mundo, las sociedades están llamadas a desarrollar sistemas o programas de atención al adulto mayor, específicamente en el área de la actividad física, por la importancia, las ventajas y beneficios que conlleva la práctica de la misma.

La Organización Mundial de la Salud señaló el 7 de abril, el Día Mundial de la Salud. El tema escogido en el año 1999, “Sigamos activos para envejecer bien”, coincidiendo con la celebración como “Año Internacional del Adulto Mayor”, que busca crear una sociedad para todas las edades.

A partir de este acercamiento al envejecimiento y al envejecimiento activo, el autor espera aportar algunos elementos para pensar sobre la posibilidad de construir, cada día desde nuestras vidas y nuestro quehacer, un envejecimiento activo.

El envejecimiento es una de las pocas características que nos unifican y definen a todos en nuestro mundo pleno de diversidad y tan cambiante. Todos estamos envejeciendo. Tengamos 25 o 65 años de edad, 10 o 110, también estamos envejeciendo y esto significa que estamos vivos y es motivo de celebración.

Uno de los principales logros de todos los tiempos es el aumento en la expectativa de vida del ser humano conseguida en el curso de estos últimos 100 años. En el siglo XXI, la expectativa media de vida en los países desarrollados ha aumentado de unos 47 años a más de 75 años. El promedio de edad de la población en los países desarrollados aumenta a un ritmo sin precedentes y esta tendencia se observa en la mayoría de los países en desarrollo, a pesar de haber comenzado más tarde. Es por ello, que el Estado Socialista Cubano emprende todos sus esfuerzos de forma masiva como medio de fortalecimiento de la salud física y espiritual del pueblo. Uno de los problemas que afecta la salud de pueblo es la falta de ejercicios físicos sistemáticos por la población adulta, conllevándolos irremediablemente al sedentarismo y por esto que el INDER se dio a la tarea de resolver esta problemática con el objetivo de cuidar y crear una mejor salud en el hombre con el fin de obtener una medicina para su enfermedad. Por lo anterior, eso se hace necesaria la creación de los círculos abuelos que agrupan a los hombres y mujeres de la tercera edad que realizan actividad física ayudando esto a su mejor desenvolvimiento e incorporación a la sociedad, esto toma un carácter más relevante en aquellos lugares distantes de la cabeceras de provincia o centros urbanos, donde es llevada esta actividad, o sea a la zona rurales, estas actividades las realizan los profesores de Cultura Física con el médico y la enfermera de la familia, garantizando el control de la actividad física y el logro de mejores condiciones de salud en general.

Por lo que se hace necesario el ejercicio físico en la edad avanzada para que se aplace en gran medida la atrofia de las facultades motrices y que el “Hacerse viejo” se convierta en un lastre fastidioso.

El presente trabajo está fundamentado en un programa de trabajo comunitario que pretende dar solución al problema de la situación actual en el Consejo Popular Villa II, del municipio Consolación del Sur en la provincia de Pinar del Río relacionado con la insuficiente incorporación de sus pobladores a la realización de actividades físicas organizadas, dicha comunidad se encuentra ubicada en una zona rural con una población total 5278 integrantes, destaca el hecho de que las personas que practican algún tipo de actividad física, lo hacen de forma no sistemática ni organizada y con una frecuencia diaria o por lo menos tres veces a la semana.



Por lo que se requiere de una intervención de todos los factores en forma de sistema con un accionar uniforme, destacando aspectos tan importantes como son: planificación, coordinación, organización, control y evaluación del trabajo, estado de opiniones de los pobladores, etc. El trabajo tiene como objetivo general, integrar a la práctica de la actividad física al adulto mayor de dicho Consejo Popular en grupos organizados de círculos de abuelos.

La necesidad de cambiar el nivel de vida de las personas de la tercera edad es una problemática actual para los profesores de Cultura Física de nuestro país, en el Consejo Popular Villa II, del municipio Consolación del Sur existe una población de 150 adultos mayores los cuales quieren aprovechar su tiempo libre en actividades útiles para sus vidas, encuestas realizadas a estos pobladores señalaron que no participan en ninguna actividad física planificada, por lo que motivaron a realizar esta investigación que pretende incorporar a la práctica de actividades físicas a estos pobladores; es por eso que surge el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la incorporación del adulto mayor a la práctica de ejercicios físicos en los círculos de abuelos del Consejo Popular Villa II, en el municipio Consolación del Sur.

**Objeto de de estudio:**

Proceso de la cultura física en el adulto mayor.

**Objetivo:**

Elaborar un programa de actividades físicas que contribuya a la incorporación del adulto mayor a la práctica de ejercicio físico, en los círculos de abuelos del Consejo Popular Villa II, en el municipio Consolación del Sur.

**Campo de acción:**

Incorporación de adulto mayor a la práctica del ejercicio físico.

En correspondencia con el problema y el objetivo, se plantean las siguientes:

**Preguntas Científicas:**

1-¿Qué concepciones metodológicas fundamentan la práctica del ejercicio físico en el adulto mayor en Cuba y el mundo?

2-¿Cuál es el estado actual del adulto mayor y su incorporación en los programas de actividades físicas que se realizan en los círculos de abuelos del Consejo Popular Villa II del municipio Consolación del Sur?

3-¿Qué aspectos tener en cuenta para elaborar un programa de actividades físicas dirigidas al adulto mayor para la incorporación a la práctica de ejercicios físicos en los círculos de abuelos del Consejo Popular Villa II, en el municipio Consolación del Sur?

4-¿Cuál será la efectividad del programa de actividades físicas propuestas para la incorporación a la práctica de ejercicios físicos en los círculos de abuelos del Consejo Popular Villa II, en el municipio Consolación del Sur?

Para dar respuesta al problema científico planteado y lograr el objetivo formulado, fueron cumplidas las siguientes:

#### **Tareas Científicas:**

1-Sistematización de los fundamentos metodológicos que sustentan la práctica del ejercicio físico en el adulto mayor en Cuba y el mundo.

2-Characterización del estado actual del adulto mayor y su incorporación en los programas de actividades físicas que se realizan en los círculos de abuelos del Consejo Popular Villa II, en el municipio Consolación del Sur.

3-Elaboración de un programa de actividades físicas que contribuya a la incorporación a la práctica del ejercicio físico del adulto mayor en los círculos de abuelos del Consejo Popular Villa II, en el municipio Consolación del Sur.

4-Valoración de la efectividad del programa de actividades físicas propuestas para la incorporación a la práctica de ejercicios físicos del adulto mayor en los círculos de abuelos del Consejo Popular Villa II, en el municipio Consolación del Sur.

### **Población y Muestra:**

Para la realización de esta investigación se seleccionó una población de 40 adultos mayores de 65 - 70 años representando el 100%, se escogió de forma intencional 25 adultos mayores del Consejo Popular Villa II, del municipio Consolación del Sur, para ser la muestra, que representa 67% de la población.

### **Caracterización de la muestra:**

Adultos mayores de 65 a 70 años de una comunidad rural, donde 20 de las mismas padecen de enfermedades no transmisibles, tales como hipertensión arterial (15), diabetes (11), asmáticos (3), obesos (5), además como hábitos nocivos consumen bebidas alcohólicas (3) y fuman (8).

Mujeres	Hombres	Amas de casa	Jubilados	Edad Promedio
18	7	9	16	67

## **MÉTODOS**

### **Métodos teóricos:**

**Analítico – sintético:** Al considerar la práctica de ejercicios físicos, las condiciones en que se están realizando estas actividades y todos aquellos aspectos o elementos que conforman el problema hasta la elaboración de un programa de ejercicios físicos que va encaminado a contrarrestar este problema.

**Histórico -lógico:** Con él se establece el estudio y antecedentes de los fenómenos objeto de investigación, se delimitan cuáles son las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno y cómo ha sido la incorporación del adulto mayor en la práctica de ejercicios físicos.

**Inductivo-deductivo:** Es la lógica objetiva de los hechos y fenómenos de la realidad.

### **Métodos Empíricos.**

**Trabajo con documentos:** Permitió fundamentar teóricamente el objeto de investigación, así como la elaboración de un programa de ejercicios físicos que permita hacer más efectiva la incorporación del adulto mayor en el Consejo Popular Villa II, del municipio Consolación del Sur a la actividad física.

**Encuesta:** Aplicadas a la muestra con vistas a conocer sus opiniones acerca de la importancia del ejercicio físico para la incorporación de estos, sus necesidades, motivaciones, intereses y tiempo disponible para realizar los mismos.

**Observación:** Algunos autores la sitúan como una de las técnicas cualitativas más utilizadas para la recogida de información, ya que su característica fundamental está dada en que se obtienen datos en el laboratorio natural en que se desarrollan los hechos. Durante la realización de este trabajo se utilizó para observar el comportamiento de los adultos mayores durante las consultas que se efectúan en el consultorio médico de la familia y consultas realizadas por especialistas del territorio.

### **Métodos estadísticos.**

La estadística se encarga de suministrar las diferentes técnicas y procedimientos que permiten desde organizar la recolección de datos, hasta su elaboración, análisis e interpretación, abarcando la estadística descriptiva (Tablas y gráficos) y estadística inferencial.

### **DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:**

**Programa:** Proyecto ordenado de actividades encaminadas hacia un objetivo. (N.S. Karpinskaya, Actividades programadas de carácter didáctico. 1991. 46)

**Actividad física:** Se puede definir como una acción que involucra la masa muscular y produce una consiguiente elevación en el metabolismo energético. (Díaz Erik, Saavedra Carlos y Kain Juliana. Área de Nutrición Pública y Laboratorio de Metabolismo Energético, 1999, 45).

**Salud:** Estado de completo bienestar físico, mental y social; por lo tanto, no implica simplemente ausencia de enfermedad o afección, o debilidad. (Álvarez. Temas de medicina general integral, 2002, 34).

**Adulto Mayor:** Todas las personas que cursan por el proceso de envejecimiento y que cronológicamente se ubican entre los 60 años y más de edad. Coutier Camus, Sarkar. (1990).

**Envejecimiento:** Es el deterioro de un organismo maduro, deterioro resultante de cambios ligados al tiempo, esencialmente irreversibles e intrínsecos a todos los miembros de la especie. Handler. (1960).

**Calidad de vida:** Se define como el manteniendo de la salud, en su mayor nivel posible y todos los aspectos de la vida humana: físico, social, psíquico y espiritual. Organización Mundial de la Salud. (1991).

## **CAPÍTULO 1**

### **1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL ADULTO MAYOR.**

El objetivo de este capítulo es fundamentar a través de las concepciones teóricas, la repercusión del ejercicio físico en el adulto mayor para la incorporación a estas actividades, considerando como marco la comunidad; utilizando como métodos teóricos el histórico-lógico; inducción – deducción y análisis-síntesis.

En Cuba las investigaciones sobre mejorar la independencia del adulto mayor, como en el resto de los países alcanzan cifras alarmantes, pues los ancianos caen en depresiones graves, que exigen un cambio urgente en el tratamiento a la tercera edad.

Se cree que el mejor cambio ocurrirá cuando todas las personas corrijan sus actitudes y comportamientos con relación al adulto mayor, eliminando así el preconceito que existe en cuanto a las necesidades, intereses y potencialidades del adulto mayor.

Según Gérard Mendel; "El placer, el interés en lo que se hace, la motivación, dependen del poder que tenemos sobre lo que hacemos. No tener poder, ser manipulado, dominado, aplastado, conducen a la pasividad, al desinterés y a la larga, a una degradación psíquica y a una petrificación mortífera de la personalidad. O bien desarrollamos poder sobre nuestros actos, en nuestra vida privada, en nuestro trabajo, en la sociedad, y tomamos iniciativas en la existencia, o bien nuestra personalidad muere antes de nuestra muerte física".

Como escribió A. Maurois, "La verdadera enfermedad de la vejez no es la debilitación del cuerpo, sino la indiferencia del alma, es más importante el desear que el poder actuar".

Se entiende por calidad de vida a la autoestima y al bienestar personal y abarca una serie de aspectos como la capacidad funcional, el nivel socioeconómico, el estado emocional, la interacción social, la actividad intelectual, el auto cuidado, el soporte familiar, el propio estado de salud, los valores culturales, éticos y religiosos, el estilo de vida, la satisfacción con el empleo o con actividades diarias y el ambiente en que se vive.

El envejecimiento es un proceso normal e íntimamente ligado a la vida, para algunos científicos se comienza a envejecer prácticamente desde el momento de la concepción, es por ello que se debe considerar a la tercera edad (que desde el punto de vista cronológico se ubica a partir de los 60 años de edad) una etapa normal de la vida, en la cual si bien se

encuentran características propias, no se puede identificar estrictamente con la enfermedad, sino que aparecen con mayor frecuencia un grupo de patologías crónicas.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) el envejecimiento está dividido en tres grupos:

- **Tercera Edad:** 60 años
- **Adulto Mayor:** Más de 65 años

Cuarta Edad: **80 años en adelante**

El aumento de la vejez crea impactos de distintos tipos: político, social y económico; además, trae aparejados cambios físicos por efectos de la edad en el individuo, tales como; la pérdida de altura, la ganancia primero y a continuación la pérdida de peso, adquieren una barbilla saliente, espalda cifótica, pecho caído, piel arrugada, caída de pelo y dientes y son propensos a debutar con nuevas enfermedades.

El límite basado en la edad cronológica, 60 años para la tercera edad, caracteriza el marco inicial de la vejez. Este dato continúa siendo utilizado por la mayoría de los estudiosos de esta área, pero es solamente un marco cronológico, el cual, en la mayoría de las veces, no corresponde con la edad biológica del individuo.

Para Santos (2000), citado por Zar Pellón (2001), a pesar de la imprecisión, el criterio cronológico es uno de los más utilizados para establecer el inicio del proceso de envejecimiento, hasta por la necesidad de delimitar la población en estudio, pero el envejecimiento no debe ser solamente definido en el plano cronológico, sino también por otras condiciones (físicas, funcionales, mentales y socioeconómicas) que pueden influir directamente en este proceso, indicando, al mismo tiempo, que el envejecimiento es individual.

Los cambios operados con la llegada de la llamada tercera edad ocurren no sólo en un nivel biológico, sino también en el psicológico y el social, es erróneo emprender una comprensión mecanicista del ser humano ya que este es un ser bio-psico-social y depende de esta interrelación de los tres factores para ganar un carácter de existencia. Así se pueden agrupar algunas de las transformaciones ocurridas en el adulto mayor en:

## 1.1 CAMBIOS EN EL ADULTO MAYOR:

Fritz Giese, citado por A. Tolstij (1989) y Cañizares (2003) planteó tres tipologías del adulto mayor:

- **El negativista:** Que no acepta poseer cualquier rasgo de vejez.
- **El extrovertido:** Quién reconoce la llegada de la ancianidad por observación de la realidad circundante.
- **El introvertido:** Que experimenta la edad por ciertas vivencias intelectuales y emocionales relacionadas con el embotamiento de relaciones con nuevos intereses, reminiscencias, poca movilidad y aspiración a la tranquilidad entre otros rasgos.

Estas tipologías permiten ubicar a muchos adultos mayores en uno u otro tipo y así evaluar en cierta medida las reestructuraciones de su personalidad que siempre serán aproximativas para un proceso de análisis de las manifestaciones del envejecimiento.

Fritz Giese citado por Cañizares (2003) destaca además, como nuevas formaciones psicológicas de esta edad, el papel de la sabiduría y la experiencia en estos sujetos, las cuáles constituyen un privilegio de las personas maduras y edad avanzada. La sabiduría eleva al adulto mayor al rango del filósofo de la vida, insustituible consejero y preceptor de la juventud.

### 1.1.2 Consecuencias sociales del envejecimiento:

- Aislamiento familiar.
- Marginación en la comunidad.
- Dependencia.
- Carga social.

#### **Melancolía.**

- Muerte.



### **1.1.3 Temores más comunes que presentan los adultos mayores:**

- La jubilación.
- Sentimiento de minusvalía.
- Pérdida de seres allegados.
- Miedo a la muerte.

### **1.1.4 Aspectos claves en el envejecimiento:**

Existen algunos aspectos que determinan el bienestar y están presentes en todas las personas que envejecen. La buena adaptación y optimización en estas áreas va a resultar de máxima importancia:

- Relacionarse con otras personas.
- Canalizar las necesidades sexuales.
- Realizar actividades motivadoras.
- Utilizar adecuadamente los recursos.
- Cuidar el cuerpo y prevenir discapacidades.
- Superar la muerte de seres queridos.
- Adecuarse a la jubilación.
- Vivir la vejez de forma positiva.
- Mantener la autonomía física y psíquica.

## **1.2 ASPECTOS BIOLÓGICOS.**

El envejecimiento como proceso irreversible en la vida del individuo se manifiestan diferentes cambios a nivel de sistemas, comenzando con:

### **1.2.1 Sistema cardiovascular.**

- ✓ Aumento del depósito de grasa.
- ✓ Espesamiento y calcificación, principalmente en las válvulas mitral y aórtica.
- ✓ Aumento de la presión arterial sistólica.
- ✓ Mayor incidencia de la aterosclerosis
- ✓ Estrechamiento del diámetro de las arterias, con mayor rigidez de las mismas.
- ✓ Disminución del consumo de oxígeno - O<sub>2</sub> máx.
- ✓ Disminución de la frecuencia cardíaca máxima.
- ✓ Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.

### **1.2.2 Sistema inmunológico:**

Las respuestas inmunológicas se tornan menos eficientes con el proceso de envejecimiento, principalmente por la reducción del timo.

### **1.2.3 Sistema endocrino:**

Desequilibrio y cambios hormonales.

Reducción de capacidad de respuestas a los estreses del calor y frío.

Reducción de la capacidad de mantener los niveles normales de glucosa en la sangre (aumentando su cantidad de azúcar).

### **1.2.4 Sistema músculo-esquelético:**

Reducción del número de células musculares y la elasticidad de los tejidos.

Disminución de la masa ósea (mujeres pierden en torno al 30% y hombres, 17%).

Alteraciones posturales (tendencia a arquear la espalda, causando cifosis, principalmente).

Disminución de la movilidad articular.

### **1.2.5 Sistema nervioso:**

Disminución y/o alteración de las sinapsis nerviosas.

Disminución de las sustancias químicas relacionadas a la actividad neurotransmisora.

Disminución de los receptores cutáneos, reduciendo la percepción de la temperatura ambiente y de la sensibilidad táctil.

Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.

Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.

Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.

Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

#### **1.2.6 Sistema respiratorio:**

Disminución de la elasticidad y de la complacencia de los pulmones por los cambios en los tejidos colágenos y elásticos.

Dilatación de los bronquiolos, ductos y sacos alveolares.

Atrofia de los músculos esqueléticos accesorios en la respiración.

Reducción de la caja torácica.

Disminución de la ventilación pulmonar.

Insuficiencia respiratoria, observadas principalmente cuando los adultos mayores realizan algún esfuerzo.

#### **1.3 ASPECTOS PSICOLÓGICOS:**

Se reduce el círculo de sus intereses.

Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).

Desciende el estado de ánimo (por lo general, es depresivo y predomina diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, la muerte).

Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).

Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.

Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.

#### **1.4 ASPECTOS SOCIALES:**

Para Paschoal (1996), citado por Zarpellon (2001), hay que tener en cuenta que la mensuración del desempeño social no es fácil, pues se trata de un concepto amplio, lo cual envuelve todas las actividades de las relaciones humanas y que es influenciado por diferentes formas de pensar y de ver el mundo.

Por lo tanto, en este tópico sobre los aspectos sociales del envejecimiento, se abordan consideraciones generales sobre la jubilación, la familia y su soporte social, manifestaciones sexuales, religiosidad y espiritualidad.

En una sociedad donde el hombre vale por lo que produce en el ciclo “producción – consumo”, el acaba por no concebir la jubilación como derecho adquirido para hacer opciones y vivir con libertad dentro de ellas, por el contrario, pasa a vivir marginado socialmente. Esta marginación puede empezar en la propia familia, que, muchas veces, segrega el padre jubilado por ser considerado inútil.

Una jubilación activa puede evitar que los jubilados vivan marginados, y continúen participando del universo social. En esta situación, es buena la participación en actividades de interés del jubilado, como: grupos de convivencia, estudios, auto-ayuda, actividades físicas, actividades filantrópicas, entre otras.

La familia es considerada como el lugar de cuidados, protección, afectividad, socialización y formación de personalidades. La socialización de sus miembros para convertirse en ciudadanos, parece ser una de las tareas más importantes. En lo referente al adulto mayor, la función de protección es una de las más necesarias, puesto que la familia es una red de soporte para él; independientemente de las tradiciones culturales y económicas de cada sociedad, la familia todavía es la principal responsable por la manutención y cuidado de sus “viejos”.

Otra característica, habla del comportamiento que, de manera general, la sociedad y la familia exigen de la persona en la tercera edad, o sea, que el esté dentro de los moldes y patrones juzgados compatibles con su edad, el lugar y el papel que deba asumir. Al adulto mayor son impuestas restricciones en el vestuario, en su manera de ser y apariencia. Esto termina influenciando en las manifestaciones sexuales.

En la sexualidad del adulto mayor, existe una imagen estereotipada de envejecimiento sin sexo, que despierta preconceitos y pensamientos malvados cuando se habla de sexo en la vejez. Considerar a los mayores como sujetos asexuales es grave. El ser humano es único e irrepetible y cada uno tiene una expresión sexual que comienza al nacer y culmina con la muerte. El comportamiento sexual depende de la salud física y mental independientemente del factor cronológico.

Otro aspecto que se evidencia en la vejez y en el medio familiar es la religiosidad y la espiritualidad. Conforme Zarpellon (1998), “la vida de algunas personas fue basada en la resignación dictada por los principios y valores cristianos y, con el avance de la edad, la espiritualidad se convierte en un punto de apoyo para el encuentro espiritual y existencial, que dan sentido a la vida”. La religiosidad y la espiritualidad por lo tanto se tornan en aspectos particularmente importantes para las personas en la tercera edad y muchas veces, están asociadas a un bienestar psicológico y a la necesidad de mantener un cierto control sobre la muerte.

La actividad física es un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad, en la población. La actividad física sistemática y bien dirigida, educa y desarrolla la voluntad y las capacidades físicas, ejerciendo un importante papel en la personalidad y el mejoramiento del organismo. Por eso, la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona en la tercera edad es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

### **1.5 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.**

Actividad física, es todo y cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética (voluntaria) que resulta en gasto energético por encima de los niveles de reposo. Pero esta tiene una concepción muy amplia y general que depende de estructuras con un menor nivel de sistematización para determinar su carácter funcional, tal como es el ejercicio físico. El ejercicio físico, desde una visión conceptual, es una de las formas de actividad física planeada, estructurada y sistemática, efectuada con movimientos corporales repetitivos, con el fin de contribuir al mantenimiento o desarrollo del hombre.

Los beneficios de las actividades físicas están presentes en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, pues al envejecer, las personas (de manera particular) enfrentan problemas como soledad, ausencia de objetivos de vida y de actividades ocupacionales, sociales, de ocio, artístico-culturales y físicas. La actividad física ayuda en la reintegración de éstas a la sociedad y mejora su bienestar general.

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas. Cuando uno no ejercita el cuerpo, utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutarán más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente. La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

Según Coutier, Camus, Sarkar (1990), a nivel de la tercera edad, los objetivos que se persiguen con la práctica de la actividad física son de orden:

Biológico: Mantener y reforzar la autonomía física, valorando al mismo tiempo la afición al movimiento.

Psicológico: crear un clima de compañerismo que dé a la vez una sensación de seguridad y un estímulo que permitan evolucionar en un ambiente de carácter principalmente recreativo.

Sociológico: desarrollar todas las formas de comunicación, capaces de romper el aislamiento y de facilitar la integración social.

Se ha demostrado que algunas de las formas de actividades físicas aportan beneficios para los adultos mayores:

### **1.5.1 La caminata y el adulto mayor**

La caminata es una actividad física indicada para personas iniciantes en la práctica de actividad física, susceptibles a lesiones ortopédicas (adultos mayores, personas con el peso

corporal elevado, portadores de enfermedades crónicas degenerativas, mujeres en la posmenopausia, etc.), portadores de riesgo de enfermedades cardiocirculatorias y respiratorias (fumantes, con colesterol alto, hipertensos, estresados y sedentarios) y a los que les gustan esta actividad.

La caminata debe ser practicada regularmente, 3 a 5 veces por semana, con duración de 30 minutos o más, conforme la condición física inicial y el tipo de actividad.

Beneficios para los adultos mayores. La caminata, practicada regularmente, posibilita:

- Mejorar la salud orgánica.
- Estimular los grupos musculares.
- Mejorar la coordinación de brazos y piernas.
- Mejorar la capacidad motora, articular, muscular y cardiorrespiratoria.
- Favorecer en la quema de grasa y de calorías (acompañada de un control nutricional).
- Fortalecer la musculatura de los miembros inferiores, auxiliando en una mejor sustentación de la postura corporal.
- Relajar y ayudar en el combate al insomnio.

### **1.5.2 La danza (el baile) y el adulto mayor**

Comprendiendo y vivenciando la danza, la persona de cualquier edad experimenta una sensación de bienestar, además de facilitar la percepción de sí misma, pues al expresar los sentimientos y/o ideas a través de los movimientos ritmados, permite una mayor consciencia de lo que ocurre en el cuerpo en todos los niveles.

Beneficios para los adultos mayores. La danza cuando es practicada regularmente posibilita la adquisición de habilidades y auxilia en el / la:

- Conocimiento de su cuerpo.
- Mejora de la capacidad motora, articular, muscular y cardiorrespiratoria, permitiendo un conjunto de movimientos cada vez más complejos.
- Fortalecimiento del tono muscular, principalmente piernas, glúteos y abdomen.

- Prevención de la senilidad precoz, esclerosis vascular, debilitación física, depresión y otras enfermedades de orígenes degenerativas.
- Contribución para una mejoría del desempeño cognitivo y global del individuo.
- Asimilación de nuevas informaciones.
- Contacto con personas de interés semejante.
- Desarrollo y estímulo de las capacidades creativas.
- Disminución del estrés del día a día.
- Aumento de la capacidad de expresión y comunicación.

Debido a los beneficios y por ser una actividad de interés de los adultos mayores, existe la necesidad de inclusión en los programas de actividad física. De esta forma, se puede rescatar y acrecentar los movimientos del día a día de los adultos mayores.

## **1.6 EL PROGRAMA DE RECREACIÓN FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR O TERCERA EDAD.**

Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones. En la actualidad se tiene en consideración la importancia de este grupo, y la expectativa de vida de la población se valora altamente, así como en nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor. El programa para las personas en edad avanzada se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas, asilos y centros de jubilados.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edades se observa en todo el mundo y la causa de esto en primer lugar como habíamos planteado es, el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse. Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales. El tiempo libre debe ser en este caso utilizado para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientes, pero el problema radica en la poca cultura y divulgación que se realiza acerca de la práctica de estas actividades. En cuanto a la actividad física es conocido que médicos, biólogos y educadores físicos aseguran que un sistema racional y planificado con



relación al ejercicio físico, lucha y se opone el proceso involutivo de la edad. En múltiples trabajos científicos se plantea que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud lo contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas del gimnasio, pero estos resultados se desconocen por un número considerable de la población y fundamentalmente por personas de la tercera edad.

Para las personas de la tercera edad el programa de ejercitación física debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades recreativas y físicas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico.

Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzo físico intenso. Teniendo en cuenta que para la realización de las actividades las personas de la tercera edad utilizarán parte de su tiempo libre es que realizaremos un análisis de este concepto en la investigación.

Grushin, B., citado por Pérez, Sánchez, A., (2001) afirma: “Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”.

Aldo Pérez Sánchez analiza la definición teórica de los sociólogos Zamora, R. y García, M. (1988), que señalan: “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

En otra literatura especializada se recoge una definición de trabajo que en esencia plantea: El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social.

Según esta definición se puede resumir que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras actividades que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación individual (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

Según las definiciones de los autores sobre tiempo libre con la cual se coincide en esta investigación favorece a las intenciones de la práctica de ejercicios físicos al constituir una forma de aprovecharlo en el mantenimiento y conservación de la salud.

El concepto, se puede decir que recoge el grado de obligatoriedad de las actividades, y analiza las condiciones socioeconómicas como elemento indispensable, lo que en todo momento se hace cuando se enfatiza la importancia de las actividades recreativo físicas como una necesidad en la práctica social de la comunidad. En ese caso se refiere a la necesidad desde otro punto de vista, al tener presente que la opción por una u otra actividad se expresan individualmente.

Considerando entonces la relación existente entre el tiempo libre y las actividades físico-recreativo, así como el aporte que representan para personas de la tercera edad se considera este grupo como el que posee mayor cantidad de tiempo libre para utilizarlo en la práctica de actividades físicas y recreativas en nuestra comunidad.

Pérez A. (1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina **recreación**.

## **1.7 ACTIVIDADES FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA DE GIMNASIA PARA EL ADULTO MAYOR.**

Es importante tener en cuenta, a la hora de seleccionar las actividades de un programa de Gimnasia para el adulto mayor las características biofísicas que se ha tratado en epígrafes anteriores y su relación con los efectos que puedan incidir en la salud, de manera que deben incluirse las siguientes actividades:

Gimnasia de mantenimiento. Aquí se realizarán todas las actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales.

a) Resistencia Aeróbica.

Actividades: Marcha, caminata, Aeróbicos de bajo impacto, etc.

Por la importancia que tiene en estas edades esta capacidad deben aparecer en todas las clases.

b) Equilibrios:

Estático y Dinámico,

c) Coordinación.

Simple y Compleja.

d) Movilidad Articular o Flexibilidad.

Por los cambios que sufren las articulaciones en estas edades es importante que en las clases se planifiquen ejercicios de este tipo con una mayor frecuencia.

e) Ejercicios de Velocidad.

Reacción y Traslación

f) Tonificación Muscular o fuerza:

Trabajo con su propio peso corporal.

Trabajo con pequeños pesos (hasta 3 Kg.)

Debe aparecer en las clases con una frecuencia semanal como mínimo.

Juegos y Formas Jugadas. Se debe incentivar a los abuelos a que ellos creen los juegos que les gustaría realizar en las clases, como aspecto motivacional, puede estar presente en cada frecuencia clase, siempre que el mismo tenga correspondencia con el objetivo propuesto.

Con las formas jugadas se pueden utilizar los deportes adaptados que sean de interés de los participantes siempre teniendo en cuenta no realizarlo de forma competitiva por el alto nivel de excitación emocional que pueden alcanzar, no deben utilizarse deportes de combate, ni donde existan cambios bruscos de la posición del cuerpo.

Gimnasia Suave. Se utilizan ejercicios de expresión corpora, así como las técnicas orientales. Ejemplo Lían Kun, Tai Chi, Yoga entre otros. Esta actividad se utiliza con el objetivo de variar las Rutinas de Clases y así motivar e incentivar a los practicantes.

Actividades Rítmicas. Como su nombre lo indica son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical, esta se utilizará siempre que se cuente con los medios necesarios, además puede incluir clases de baile, se debe tener presente el bit de la

música para cada parte de la clase. De no tener grabadoras o equipos de música, se puede trabajar con claves, palmadas, percusión, etc.

Relajación. Incluye ejercicios de estiramientos y respiratorios, es importante que el profesor no abuse de la recuperación pasiva ni de los juegos calmantes, los ejercicios respiratorios juegan un papel primordial por los incalculables beneficios que estos traen al organismo, deben enseñarse a realizarlos correctamente.

Dentro de las actividades físicas recreativas además de las actividades diseñadas en el programa para el adulto mayor existen otras que se han dado en llamar complementarias porque tienen un carácter espontáneo y representan un cambio en la rutina de trabajo. Siempre se debe tener en cuenta las condiciones del área de trabajo, las posibilidades de realización y la disponibilidad del colectivo.

### **Actividades complementarias.**

1. Paseos de orientación
2. Actividades acuáticas.
3. Festivales recreativos.
4. Festivales de composición gimnástica.
5. Encuentros deportivos culturales.
6. Reuniones sociales.

Los criterios científicos para el tratamiento de la tercera edad se basan fundamentalmente en los estudios realizados en el sector de la salud, donde en la mayoría de los casos, el análisis se basa en el deterioro y envejecimiento del organismo humano tanto en Cuba como en el mundo. El estudio y los censos realizados a la población cubana ha llevado a nuevas consideraciones y enfoques de este problema, al hacerse evidente el envejecimiento poblacional, por tanto en la actualidad se define el tratamiento a las personas de la tercera edad como el conjunto de actividades encaminadas a garantizar el mayor grado de satisfacción y bienestar posible, contribuyendo a aumentar cada vez más la calidad de vida y el goce pleno en todos sus eventos.

Para esto se deben tener en cuenta en el entrenamiento los siguientes aspectos:

- Criterio y orientaciones del médico.

- Enfermedades asociadas.
- Magnitud de la enfermedad.
- Actividad física que ha realizado.
- Medicamentos que toma.
- Opiniones e intereses de los participantes.
- Edad y sexo.

El momento más importante para cumplir los objetivos del programa es la clase y dentro de ella la metodología que debe seguir el profesor. Las características de la tercera edad descritas en epígrafes anteriores avalan el papel del profesor y la capacidad para dirigir las actividades en ese grupo etéreo. De manera que en la clase se distinguen tres momentos importantes:

- Parte inicial.
- Parte principal.
- Parte final.

### **Parte Inicial**

Proporciona una adaptación para la transición del reposo al esfuerzo. Fisiológicamente facilita un ajuste circulatorio gradual, minimiza el déficit de oxígeno y la formación de ácido láctico, aumenta la temperatura corporal, lo cual aumenta la eficiencia muscular y la dosificación del oxígeno, disminuye la resistencia vascular y aumenta la circulación pulmonar. Aumenta la velocidad de la conducción nerviosa, disminuye la velocidad muscular, disminuye la tendencia a la lesión y disminuye la incidencia a cambios isquémicos y de arritmias durante el esfuerzo súbito. El precalentamiento tiene un valor preventivo y favorece el funcionamiento correcto del organismo en la parte principal de la clase.

### **Parte principal.**

En esta parte de la clase se tendrán siempre muy presentes los objetivos que se han propuesto para la misma, pues es aquí donde se cumplen los mismos, se pueden realizar caminatas, ejercicios aeróbicos de bajo impacto, ejercicios de coordinación y fuerza, equilibrio etcétera; donde se decida, teniendo en cuenta el criterio de los practicantes, el médico y el profesor que imparte la actividad, haciendo énfasis en el ritmo y la intensidad de los mismos y teniendo en cuenta la dosificación para marchas y caminatas según las características individuales de los pacientes y el período de aplicación para las mismas. Se dará cumplimiento a los objetivos propuestos para la actividad. Se pueden incluir actividades como paseos, fiestas, cumpleaños colectivos, piscinas y otras siempre que sean de interés del grupo, se tendrá en cuenta que la intensidad de trabajo no podrá exceder el 75 % y se trabajará de forma general del 60% al 75% de la frecuencia cardíaca máxima.

### **Parte final**

El no tener en cuenta este período puede representar la causa más frecuente de complicaciones cardiovasculares, después del ejercicio un período de 5 a 10 minutos realizando un ejercicio de poca intensidad suele permitir un reajuste circulatorio adecuado y el retorno de la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea o los valores anteriores al ejercicio, permite la disipación del calor y promueve una eliminación mas rápida de ácido láctico que la recuperación en reposo.

Existe una considerable evidencia de la importancia de las adaptaciones psicosociales después de una enfermedad cardiovascular, o después de haber alcanzado una edad avanzada, estudios han demostrado una alta incidencia de ansiedad, depresión y negatividad, por lo que es importante el acondicionamiento físico para poder controlar las depresiones, elevar la autoestima, el sentido independiente y sobre todo el estado físico general.

“La vejez es un tema conflictivo, no solo para el que la vive, sino también para aquellos que sin ser viejos aún, diariamente la enfrentan desde sus roles profesionales de médicos, psicólogos, asistente social, enfermero, o como hijo, como colega, como socio, como vecino o como un simple participante anónimo de las multitudes que circulan por nuestras grandes ciudades”. Salvarezza, L. (1998).

## **1.8 CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO ETARIO 65 – 70 AÑOS.**

Al abordar las condiciones internas del adulto mayor se cuenta con un gran número de características, que con poca frecuencia se encuentran en un solo sujeto.

De manera general puede plantearse que la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el período evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida.

1. En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es olvido de rutinas y las reiteraciones de historias, así como un deterioro de la agudeza perceptual.
2. En el área motivacional produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, reduciéndose el número de intereses, donde en ocasiones no le gusta nada y se muestran gruñones y regañones, quejándose constantemente. Aparece una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración de ese pasado.
3. En el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte. Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.
4. En el área volitiva se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.
5. En la conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. La atrofia evidente de la actividad motora es un rasgo esencial del envejecimiento. El cuadro cinético dinámico presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motor.

El envejecimiento de los órganos y tejidos aminora la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de todos los tejidos, así como las potencialidades reactivas y de inhibición de los procesos nerviosos.

El afán de movimiento va reduciéndose cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y sucesión de los mismos, haciéndose más lentos pues decrece la capacidad de captar con rapidez una situación y de conducir una respuesta motriz inmediata, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones de equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades



## **CAPÍTULO II. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS INVESTIGATIVOS.**

En el capítulo II se aborda el proceder metodológico desarrollado en el trabajo, aparecen los métodos e instrumentos utilizados con la muestra objeto de investigación y se expone el análisis de los resultados obtenidos en el diagnóstico de la investigación. Además, se propone mostrar, el desempeño de las tareas científicas relacionadas con el diagnóstico del estado actual de los adultos mayores del Consejo Popular Villa II, en el municipio Consolación del sur.

### **2.1 LEVANTAMIENTO DEL CONSEJO POPULAR.**

**Matriz DAFO:** este método ayuda a determinar todas las aristas de la comunidad para enfocar estrategias sobre bases sólidas y reales.

María Teresa Caballero Riva Coba en su libro “El trabajo comunitario, una alternativa cubana al desarrollo social plantea las debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades para el desarrollo del trabajo comunitario en nuestro país. Atendiendo a estas se plantea la matriz DAFO para la comunidad objeto de estudio.

**DEBILIDADES:** Aspectos que obstaculizan o limitan las acciones comunitarias desde el punto de vista endógeno que atentan contra el buen desempeño de la investigación como son:

1. La falta de preparación de nuestros técnicos y profesionales que trabajan dicho programa para el despliegue en el trabajo comunitario.
2. La población ha dejado de participar producto a la falta de comunicación y divulgación de las actividades de prevención sobre la obesidad.
3. Poca cohesión entre el Combinado Deportivo, familia, las personas de la comunidad y el personal de salud, para darle solución a dicha problemática.

**FORTALEZAS:** Aspectos que facilitan el despliegue de un adecuado trabajo comunitario.

1. Las condiciones de los locales para la realización de las actividades.
2. La disponibilidad del adulto mayor para aprovechar el tiempo libre.

3. La puesta en práctica de trabajos investigativos por parte de estudiantes y profesores de la SUM de Cultura Física de Consolación del Sur, con el fin de encontrar una solución a dicha problemática.

**AMENAZAS:** Factores que dificultan el desarrollo de la investigación:

1. La escasa literatura que tienen los profesores del Combinado Deportivo para el trabajo con el adulto mayor.
2. La concepción del personal de la comunidad sobre trabajo comunitario.
3. La falta de recursos y materiales para el trabajo con el adulto mayor.

**OPORTUNIDADES:**

1. El reconocimiento de la sociedad de la necesidad de desarrollar el trabajo comunitario.
2. El trabajo comunitario dentro de la planificación estratégica.

## **2.2 CARACTERÍSTICAS DEL CONSEJO POPULAR VILLA II DEL MUNICIPIO CONSOLACIÓN DEL SUR.**

El Consejo Popular está ubicado al oeste de la cabecera municipal, limitando al norte con el Consejo Popular Arroyo de Agua, al sur con la CPA Cayo Largo, al este con el Consejo Popular Villa I, por el oeste con el Consejo Popular Pueblo Nuevo; tiene una extensión territorial de 25 Km. y una población de 7758 habitantes. También cuenta con 3079 federadas que forman parte de 9 bloques de la FMC con 96 delegaciones anexadas a 12 circunscripciones de 16 zonas con 98 CDR.

Este Consejo Popular es una comunidad urbana desarrollada con respecto a la situación que presenta geográficamente, sus principales obras sociales son:

12 centros recaudadores de divisa.

127 cuentapropistas.

26 centros para la elevación y distribución de alimentos.

6 centros educacionales. (2 Filiales, 2 escuelas primarias, 1 escuela secundaria y 1 preuniversitario)

7 unidades de transporte.

1 parque infantil.

3 centros de industrias locales.

4 unidades de empresa de tabaco.

Además cuenta con 1 Combinado deportivo que presenta las siguientes características:

1 Terreno de béisbol.

1 Campo de fútbol.

1 Pista de atletismo.

1 Cancha de tenis de campo.

Cantidad de trabajadores: 124

Nivel cultural promedio: 12 grado

Cantidad de deportes que se imparten: 18

Cantidad de círculos de abuelos: 21

Cantidad de trabajadores docentes: 95

Cantidad de trabajadores no docentes: 29

Estado de las instalaciones deportivas: Regular.

**Radica en este territorio las siguientes unidades de dirección administrativa:**

- ❖ Transporte.
- ❖ Materia Prima.
- ❖ Comunes.
- ❖ Salud Pública.
- ❖ Tabaco.
- ❖ ANAP.
- ❖ Deporte.
- ❖ Comercio.
- ❖ Agricultura Forestal.
- ❖ Central Pecuaria.
- ❖ Alimentación pública.
- ❖ Acueducto y alcantarillado.

Para desarrollar las tareas investigativas trazadas se utilizan los siguientes **métodos:**

**Nivel Teórico:**

**Histórico – lógico:** Con él se establece el estudio y antecedentes de los fenómenos objeto de investigación, se delimitan cuales son las leyes generales

del funcionamiento y desarrollo del fenómeno y como ha sido la incorporación del adulto mayor en la práctica de ejercicios físicos.

Se pudo observar además cómo ha ido evolucionando la definición sobre ejercicio físico y calidad de vida a través de los años y adaptándose al momento histórico social en que lo anuncia el autor, reflejando siempre en su esencia la mejoría en los aspectos biosicosocial de las personas.

**Análisis-síntesis:** Al considerar la práctica de ejercicios físicos, las condiciones en que se están realizando estas actividades y todos aquellos aspectos o elementos que conforman el problema hasta la elaboración de un programa de ejercicios físicos que va encaminado a contrarrestar este problema.

**Inductivo-deductivo:** Se pone de manifiesto desde el mismo momento que a partir de las acepciones teóricas de los autores consultados se hicieron valoraciones, comparaciones y se llegó a la conclusión que con un programa de actividades físicas bien planificadas, con objetivos específicos encaminados a la incorporación del adulto mayor, contribuye de forma positiva a la práctica del ejercicio físico de estos.

#### **Métodos empíricos.**

**Análisis documental:** Permitió fundamentar teóricamente el objeto de investigación, así como la elaboración de un programa de actividades físicas que permitirá hacer más efectiva la incorporación del adulto mayor en los círculos de abuelos del Consejo Popular Villa II, en el municipio Consolación del Sur.

**Observación:** Algunos autores la sitúan como una de las técnicas cualitativas más utilizadas para la recogida de información, ya que su característica fundamental está dada en que se pueden obtener datos en el laboratorio natural en que se desarrollan los hechos. Durante la realización de este trabajo se utilizó para observar el comportamiento de los adultos mayores durante las consultas que se efectúan en el consultorio médico de la familia y consultas realizadas por especialistas del territorio.

**Resultados de la observación.** Para llevar a cabo la realización del diagnóstico fueron realizadas varias observaciones, (en un total de 6) a un grupo de actividades físicas realizadas en el Consejo Popular Villa II, del municipio Consolación del sur.

En el indicador número uno que aborda acerca de las condiciones en las que se encuentran las áreas para la realización de los ejercicios físicos para el adulto mayor, las 6 observaciones son evaluadas de mal porque se encuentran en mal estado, ya que los materiales que se necesitan para su remodelación son de difícil adquisición.

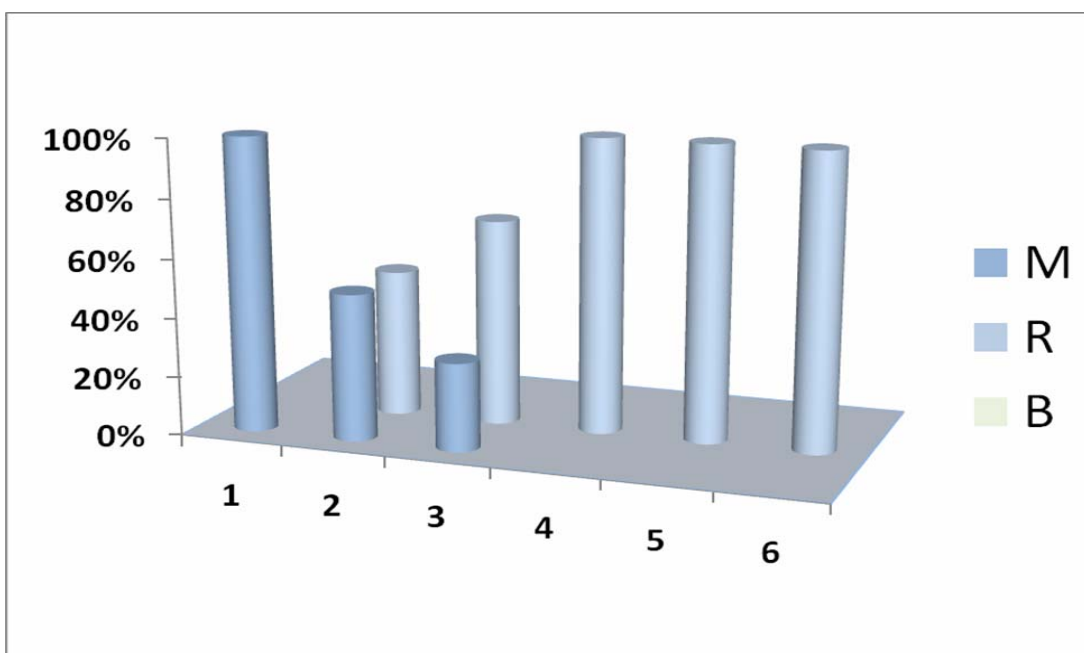
En el indicador número dos que aborda sobre las actividades programadas para el adulto mayor se aprecia que 3 observaciones fueron evaluadas de mal para el 50% y 3 de regular para el mismo %, debido a que dichas actividades no están estructuradas metodológicamente como lo requieren estos practicantes y la auto-preparación de los profesores, así como la preparación de la materia de estos no le dan el tiempo que la actividad necesita.

Referente al nivel de satisfacción de las actividades realizadas, a lo que se refiere el indicador número tres, podemos apreciar que 2 fueron catalogadas como mal para el 30% y 6 de regular para el 70% ya que la mayoría de los profesores no tienen la experiencia que requiere la actividad y el dominio de las técnicas para el perfeccionamiento de estos.

Referente a la frecuencia de participación de los adultos mayores a la práctica de ejercicios físicos, de 5 veces a la semana en la que se imparten estos, se aprecia en las 6 observaciones que es muy irregular ya que el 100% de estos abuelos en su mayoría dejan de asistir 2 o 3 veces a la semana lo que repercute en el poco avance del objetivo deseado.

En las clases observadas al profesor impartió la clase de forma tradicional, lo que se vio monótona y aburrida, para un 100%; de ahí la disposición para realizar las actividades fue evaluada de la misma forma en el indicador número 6.

### Observación.

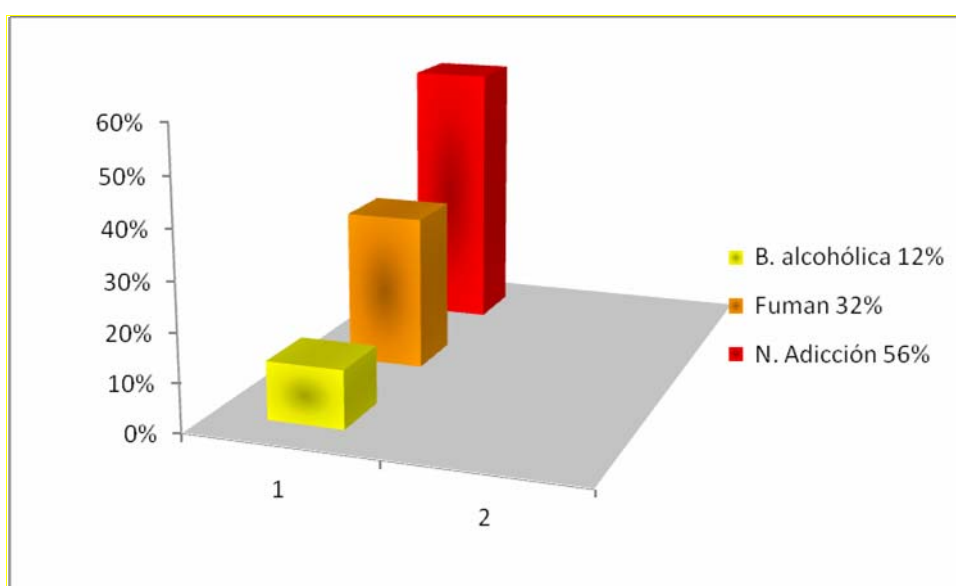


### Resultados de la encuesta.

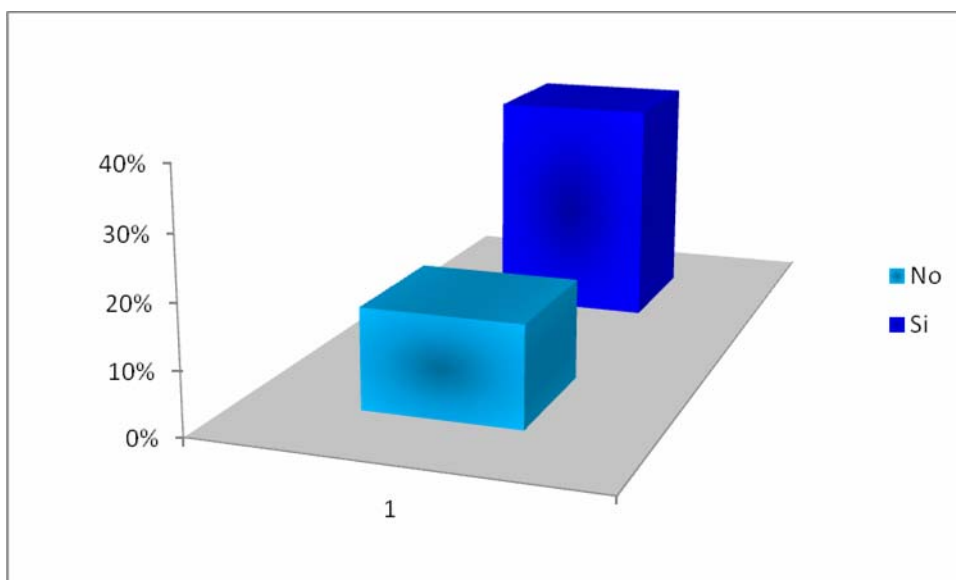
Para poder conocer las características y dar una valoración de la población adulta en edades comprendidas entre 65 y 70 años en el consejo popular Villa II se le aplicó una encuesta donde se recogen datos de interés.

Al analizar otros aspectos obtenidos de la encuesta para caracterizar nuestra población estudiada se obtienen los siguientes datos:

En el indicador número 2 se investiga sobre la adicción a diferentes hábitos que dañan la salud; 3 abuelos ingieren bebidas alcohólicas para un 12%; 8 fuman diariamente para un 32% y 14 no tienen adicción para un 56%.



En la pregunta 3, al preguntar a los 25 miembros de la muestra si conocen o no las actividades físicas que se ofertan en la comunidad, 16 plantearon que no para el 64 % y 9 que sí para el 36 %, por lo que se ve a la luz que hay una pobre divulgación de las actividades físicas en el Consejo Popular.

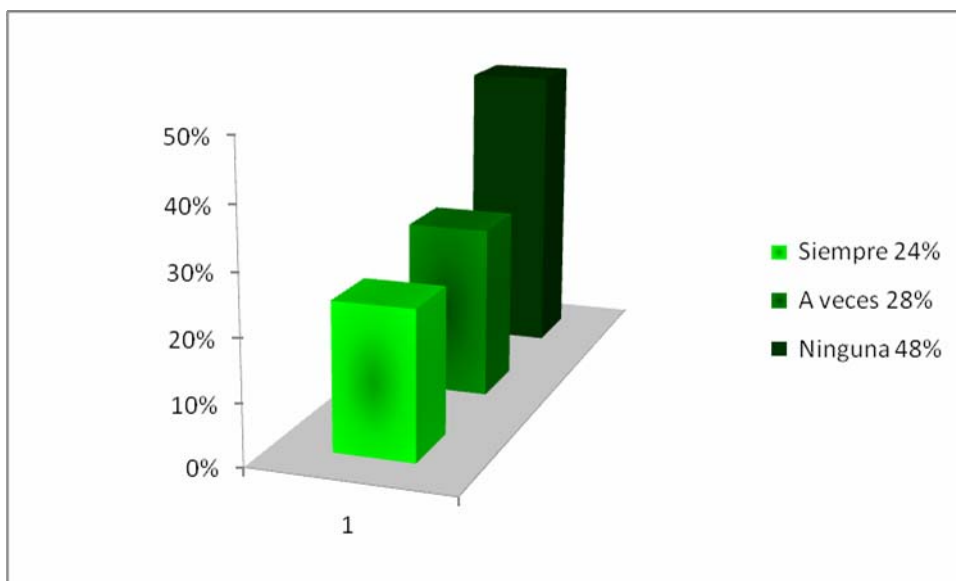


En la pregunta 4 al referirse a las actividades recreativas en que participa en su y la frecuencia con que lo hace se pudo conocer que el dominó, el ajedrez y el círculo de abuelo tienen carácter semanal, los festivales deportivos y las caminatas mensual y las actividades festivas y bailables, los planes de la calle, torneos deportivos populares, así como las excursiones son ocasionales; estos resultados dejan entrever que existen deficiencias con la frecuencia y la variedad de ofertas recreativas o cuando menos indican cómo es que lo hacen estos miembros en el Consejo Popular Villa I, del municipio Consolación del Sur quedando a las claras que pudieran existir más variedad de dichas ofertas.

En la pregunta número 5 que se refiere a la sección del día que le parece el más adecuado resultó ser la mañana con 25 miembros que respondieron por esa sección, lo que representa el 100%.

En la pregunta 6, al expresar su nivel de satisfacción por el programa de actividades físicas en el Consejo Popular Villa II, del municipio Consolación del Sur responden que están satisfechos siempre 6 que representan el 29.2 % y que a veces 7 que son el 22.5 % mientras que la mayoría 12 que representa el

48.3 % no están satisfechos nunca, ello está corroborado por la gama de actividades que se anexan a las ya existentes al preguntarle en orden de prioridad.



En la pregunta 7 cuando enumeran las actividades físicas que más le gustaría aparecen con el 100 % de los encuestados ver videos y películas del adulto mayor y los cumpleaños colectivos seguido e bailes tradicionales con el 97%, las excursiones alcanzan un 93.5% al igual que la conmemoración de fechas históricas ,las peñas deportivas también ocupan su referencias con un 90 % y expresan gustarles las tablas gimnásticas a un 87 % de los encuestados, el 84% prefieren los paseos nocturnos e intercambiar con otras comunidades el 64.5 %.

Llama la atención que las actividades físicas al describirlas que más frecuente realizan y que coinciden con las de más bajos por ciento de preferencias, como círculo de abuelo, plan de la calle, visitas a museos, juegos de mesa y torneos de domino que no alcanzan más del 60 % de preferencias, aspecto a tener en cuenta para nuestra oferta en el plan de actividades.



### **CAPÍTULO III. FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS.**

Confeccionar un programa de actividades físicas para la incorporación del adulto mayor a la práctica de ejercicio físico a partir del estudio realizado en el Consejo Popular Villa II, del municipio Consolación del Sur, supone tener en cuenta las condiciones concretas que permiten su seguimiento y perfeccionamiento.

En tal sentido se plantea que un programa es un proyecto ordenado de actividades y debe reunir las siguientes características:

**Global.** Incluye ejercicios para mejorar todos los sistemas y capacidades físicas; sistema cardiovascular, resistencia, fuerza, flexibilidad, control postural y coordinación.

**Progresivo.** Incluye diferentes niveles de dificultad e intensidad y conduce al practicante de un nivel a otro de manera progresiva.

**Variado.** Un programa de actividades físicas variado es el que incluye diferentes tipos de actividades: ejercicios individuales juegos, actividades en grupo y deportes, etc. La variedad también hace referencia a las intensidades de trabajo, pudiendo combinar ejercicios muy intensos con otros de intensidad media o incluso de relajación.

**Motivante.** La motivación se consigue marcando objetivos reales que la persona puede ir alcanzando y a través de una labor educativa que enseñe al participante los beneficios que aporta el ejercicio físico.

**Seguro.** Un programa seguro es aquel que se ajusta a las características particulares del practicante y tiene en cuenta sus capacidades y limitaciones. Se trata, por lo tanto, de un programa personalizado. Además, para que un programa de este tipo sea seguro debe estar bajo la supervisión y el control de un profesional responsable.

**Divertido.** El ser humano tiende, por norma general, a repetir aquello que le produce satisfacción. Un programa de actividades físicas que considere este factor, genera un alto grado de implicación por parte de sus practicantes.

### 3.1 PRINCIPIOS QUE SUSTENTAN EL PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS.

1. **Principios Filosóficos:** Un primer momento de aproximación a los fundamentos generales del objeto en la presente investigación revela a la filosofía dialéctico-materialista como su base teórica y metodológica.

La filosofía dialéctico-materialista exige ***que los fenómenos no se interpreten, estudien y analicen unilateralmente, si no objetivamente, de forma íntegra y multilateral.*** Este principio indica que en el estudio del objeto de esta investigación es necesario tener en cuenta las necesidades, las aspiraciones de la muestra objeto de estudio, así como las particularidades individuales de cada una de las agencias con que se interactúa, para el logro de este objetivo y como el accionar Combinado Deportivo, la familia y la comunidad y el personal de salud, para lograr los efectos deseados constituye parte del proceso cultura física, que se desarrolla en nuestro país, debe estar fundamentado e interpretado a la luz de los principios de la filosofía dialéctico-materialista, los cuales adquieren su forma específica en este campo.

***El principio de la concatenación universal de los fenómenos:*** Requiere el enfoque sistémico para lograr los resultados más objetivos en el estudio del objeto.

La consideración de este principio requiere realizar el estudio del objeto en el decursar de su historia, en su surgimiento y evolución, a partir de lo cual se proyectan las acciones concretas a realizar para contribuir a la incorporación del adulto mayor.

***El principio del Historicismo:*** Implica examinar el fenómeno estudiado en su desarrollo. En relación con ello, Lenin, V.I. señaló: “Lo más seguro en cuestiones de ciencias sociales es (...) no olvidar la conexión histórica básica, examinar cada cuestión desde el punto de vista de cómo surgió el fenómeno en la historia, de cuáles son las etapas del desarrollo por las cuales el fenómeno ha pasado y, desde esta perspectiva de su desarrollo, examinar qué ha devenido en la actualidad dicha cosa”. (Tomado de C.A. del MINED, 1984; 68).

La consideración de este principio requiere realizar el estudio del objeto en el decursar de su historia, en su surgimiento y evolución, a partir de lo cual se

proyectan las acciones concretas a realizar para garantizar la continuidad en su desarrollo.

**2. Principios Psicológicos:** Dentro de los principios psicológicos de mayor incidencia se encuentran:

***El principio de la comunicación y la actividad:*** Teniendo en cuenta los fundamentos teóricos de este trabajo, es imprescindible precisar este como uno de los principios fundamentales para el logro del objetivo del programa de actividades físicas.

La personalidad posee un carácter activo, ella se forma y desarrolla en la actividad, proceso en el que se produce una transformación mutua objeto-sujeto, sujeto-objeto y mediante la comunicación.

Así, entre todos los actores que participan en la realización de las acciones para materializar el programa de actividades para la incorporación del adulto mayor, se debe lograr un clima favorable de comprensión y entendimiento, sobre la base de objetivos comunes a alcanzar y con una orientación adecuada por parte del docente, de manera esencial.

***El principio de la relación de lo afectivo y lo cognitivo:*** este tiene una especial significación por cuanto a partir de él se desarrollan las formaciones psicológicas más complejas de la personalidad que regulan de forma consciente y activa su comportamiento, ya sea en función predominantemente inductora (es a la que pertenecen los fenómenos psíquicos que impulsan, dirigen y orientan la actuación del hombre: necesidades, motivos, intereses, emociones, sentimientos) o en función predominantemente ejecutora: (a la que pertenecen los fenómenos psíquicos que posibilitan las condiciones en que transcurre la actuación del hombre: sensaciones, percepciones, pensamiento, hábitos, habilidades).

El nivel de desarrollo que alcance esta relación constituye una particularidad que distingue a la personalidad como el producto más acabado de la psiquis del hombre.

Es un principio teórico metodológico fundamental que evidencia a la personalidad como sujeto activo que se autodetermina y posee una relativa autonomía en su medio, lo cual debe ser tomado muy en cuenta por los profesores, padres y miembros de la comunidad en esta estrategia, por cuanto

en la medida en que ellos sean capaces, a partir de su preparación, del conocimiento de sus necesidades y posibilidades de motivarlos, orientarlos, provocarles emociones, despertar su interés por las actividades físicas o fortaleza física, podrán entonces contribuir a la continuidad de este programa.

**Principio del carácter desarrollador:** Este principio se sustenta en los postulados de L.S. Vigotski, pues tiene en cuenta la concepción del desarrollo psíquico del adolescente y las potencialidades que tiene para alcanzar niveles de desarrollo superiores a partir del desarrollo de base de forma espontánea, o gracias al desarrollo del proceso docente educativo.

### **3. Principios Pedagógicos:** Entre ellos se destacan:

**El principio de la participación democrática de toda la sociedad en las tareas de la educación del pueblo:** Se considera un principio muy importante en aras de alcanzar los objetivos propuestos en el programa de actividades físicas, pues se reconoce la sociedad como una gran escuela, el pueblo participa en el control de la educación y en la garantía de su desarrollo exitoso.

**Principio de la unidad de lo instructivo y lo educativo:** En los fundamentos teóricos de este trabajo queda clara la necesidad de este principio en el programa que se propone.

En ello se debe lograr la implicación del Combinado Deportivo, la familia y la comunidad y el personal de salud, para garantizar dentro de las transformaciones que se consolidan en los adultos mayores adquieran los conocimientos necesarios que le permitan incorporarse a la práctica de ejercicios físicos, a fin de alcanzar un crecimiento personal de los mismo en esa interrelación dialéctica en que tiene lugar lo instructivo y lo educativo en este proceso.

### **4. Principios Sociológicos:** Se determinan:

**El enfoque comunitario:** Aunque tiene un enfoque socio-económico, es aplicable en este proceso, a partir del papel del Combinado Deportivo en su proyección y extensión para lograr alcanzar niveles superiores en la calidad de vida específicamente del adulto mayor.

El elemento central de la vida comunitaria es la actividad económica, sobre todo en la proyección más vinculada a la vida cotidiana, pero junto a esta actividad, y como parte esencial de la comunidad, están las necesidades sociales, entre ellas la educación, la salud, la cultura, el deporte y la recreación. Todas ellas integran una unidad y exigen un esfuerzo y cooperación.

A partir de este postulado, y teniendo en cuenta que esta propuesta está dirigida a potenciar los esfuerzos y las acciones de todos los factores.

***Principio de la integración y cooperación:*** “*Para la sociedad en general y para la escuela en particular, resulta imprescindible que los padres y familiares en general reconozcan el rol tan importante que desempeñan en la educación de los niños, adolescentes y jóvenes.*” Blanco, A. (2001.112)

Estas ideas del Dr. Blanco, ayudan a comprender la esencia de este principio necesario para poder ejecutar el programa de actividades físicas que se propone; donde queda explícito la necesidad de la integración entre todos los factores para el éxito del objetivo propuesto.

***El principio de la relación individuo-sociedad***, o lo que es su expresión individualización y socialización, no se puede dejar de mencionar, a partir de los objetivos de este programa.

Así se puede decir que la educación constituye el mecanismo esencial para la socialización del individuo y la misma es inseparable del proceso individualización; de su articulación dialéctica se logra tanto la inserción del hombre en el contexto histórico social concreto, como su identificación como ser individualizado, dotado de características personales que lo hacen diferente de sus coetáneos.

En este programa se propone incorporar al adulto mayor a la realización de ejercicios físicos en los círculos de abuelos en correspondencia con su integralidad, sus aptitudes y las necesidades sociales, y que en ella intervengan las agencias de socialización que permitan la individualización de estos y con ello, la formación de su personalidad, todo lo cual en su interrelación dialéctica propiciará también su socialización en la sociedad.

### **3.2 ALGUNOS PRINCIPIOS GENERALES PARA EL TRABAJO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

**Principio del cambio ondulatorio de las cargas de entrenamiento.**

***Se conoce que durante los entrenamientos, las dinámicas de las cargas físicas pueden aumentarse en forma rectilínea, escalonada, ondulatoria y hasta piramidal.***

Matveev y Ozolin consideran a la dinámica de la carga ondulatoria como la más utilizada dentro de la preparación del practicante. “El carácter ondulatorio de la carga responde a la necesidad biológica de interrelacionar los niveles de esfuerzo con el restablecimiento de las energías gastadas. Por lo que se deduce que a mayor carga física mayores modificaciones orgánicas y funcionales y por ende mayor tiempo para la recuperación.”

El propio Matveev (1967), refleja la existencia de tres tipos de ondas: pequeñas, medias y grandes.

**Pequeñas:** Caracteriza la dinámica de las cargas en los micro ciclos.

**Medias:** Representan la tendencia general de las cargas de unas cuantas ondas pequeñas en los límites de las etapas de entrenamiento.

**Grandes:** Caracterizan la tendencia general de las ondas medias en los períodos de entrenamientos.

Para Ozolin (1970) el principio de la gradualidad significa un aumento prudencial de las cargas y dificultades de los ejercicios en cada sesión.

Precisamente para incrementar las cargas físicas hay que tener presente, en primer lugar, los niveles de la capacidad de trabajo de cada uno de los practicantes, así como las condiciones generales de entrenamiento que rodean al sujeto.

### **Principio de lo consciente.**

Considerado como uno de los principios más importantes del sistema soviético del entrenamiento deportivo. Su esencia refleja en la relación entrenador – practicante la insoslayable necesidad de cada deportista conozca el por qué y el para qué de cuanto hace, así como la importancia que toma en la práctica del ejercicio físico el tomar conciencia de la necesidad de entrega y optimismo en cada una de las tareas encomendadas dentro de todo el proceso de entrenamiento. Ozolin (1970)

La práctica del ejercicio físico de forma consciente garantiza el tener mayor claridad de los objetivos y tareas que conjuntamente se proponen entrenador – practicante, además de comprender mejor el significado social de su actividad.

### **Principio de la individualización.**

Evidentemente este principio reclama la necesidad de tener en cuenta la correspondencia entre las verdaderas potencialidades del practicante y las exigencias que se le formulan, por lo que tiene que haber una correspondencia entre la estructura del ejercicio seleccionado con la edad del practicante, sexo, nivel de sus posibilidades físicas, de su preparación deportiva, su estado de salud, así como tener en cuenta las cualidades psicológicas de la personalidad de cada uno. D. Harre (Teoría y metodología del entrenamiento deportivo.1973). También plantea que cada individuo es un ser diferente de los demás, por ello, en el entrenamiento hay que tener presente las características somatotípicas, orgánicas y funcionales de cada practicante y sobre todo el nivel de preparación que posee en cada momento, con el objetivo de suministrar cargas de desarrollo. Para cumplir con este principio de hace necesario crear condiciones que permitan establecer un minucioso estudio de las particularidades individuales de cada practicante, mediante el control pedagógico, médico, biológico, psicológico y sociológico.

### **Principio de la sistematización.**

“La sistematización es el ordenamiento lógico, consecuente, de todas las medidas en función de un desarrollo rápido del rendimiento de todos los practicantes, que corresponde a las leyes del desarrollo del estado de entrenamiento.” D. Harre (1973).

Según Harre (1973), la sistematización en el entrenamiento está dada por la forma en que se estructura, organiza y planifica la aplicación del conjunto de ejercicios en estrecha relación con las exigencias del mismo y las características individuales de cada practicante.

### **Principio de lo sensoperceptual.**

Este principio refleja el primer nivel del conocimiento, nos referimos a la sensación y a la percepción, pues ambas aseguran la apropiación de la primera

imagen del movimiento que caracteriza la actividad física que se desea aprender.

Para realizar este principio en el proceso de entrenamiento se requiere la capacidad de funcionamiento y la participación del mayor número posible de órganos sensoriales (receptor complejo de los movimientos). Krestownikov (1953).

### **Principio de la asequibilidad.**

Para Harre (1973), “este principio parte del hecho de que el hombre se desarrolla, en y con la actividad, y que el desarrollo se produce al plantearse exigencias al rendimiento y a la conducta que solo se pueden cumplimentar movilizandolas todas las reservas, es decir, con notables esfuerzos. El principio de la asequibilidad significa, por lo tanto, establecer una relación correcta entre la facultad y la disposición de rendimiento por una parte, y las exigencias por otra, y fijar estímulos promotores del rendimiento para resolver cada tarea que se halle en el límite superior de la capacidad de rendimiento”.

La asequibilidad en la práctica demuestra el nivel o grado de asimilación de determinada carga por parte de un practicante.

### **Principio de incremento de la carga física.**

En este principio Harre (1973), hace referencia a la necesidad de que para incrementar las cargas durante los entrenamientos se hace evidente ante todo, conocer la capacidad individual de cada atleta, la cual debe realizarse en los entrenamientos como vía indispensable para su desarrollo, pues las cargas cuando mantienen los niveles de exigencias, llegan a perder paulatinamente, su efecto positivo.

Acerca de las posibilidades de aumentar las cargas físicas, expone un grupo de medidas importantes como son:

Aumentar la frecuencia de entrenamiento.

Aumentar el volumen de carga por unidad de entrenamiento con igual densidad de estímulo.

Aumentar la densidad de estímulo en una unidad de entrenamiento.



### **Principio del incremento progresivo de las cargas.**

Como resultado de la ley de la bioadaptación, el practicante como única forma de elevar sus potencialidades físico deportivas, necesita del incremento paulatino y gradual de las cargas físicas, de lo contrario puede ocurrir un estancamiento en su desarrollo además es muy importante respetar los niveles de adaptación de cada cual, pues resulta que una misma carga física provoca experiencias distintas en cuanto a las exigencias psíquicas. Ozolin (1970)

### **Principio de la adaptación a la edad y la evolución.**

Es muy importante que cada entrenador conozca las particularidades esenciales, tanto biológicas como psicológicas de cada individuo y como las mismas van evolucionando con la edad, por ello conocer las características psicomotrices de las edades es vital para que se cumpla con el principio del estímulo eficaz de la carga.

“Este principio indica que el estímulo de entrenamiento debe superar cierto umbral de intensidad para poder iniciar una reacción de adaptación, es decir, para obtener un efecto en el sentido del entrenamiento” M. Grosser (1992).

La interrelación de todos estos principios favorece un enfoque político-ideológico acorde con las exigencias sociales del contexto y con las aspiraciones y objetivos planificados.

En este trabajo se busca realizar un tratamiento desde el punto de vista de salud, abarcando otros aspectos de importancia como la convivencia social. Para lograr satisfacer a este grupo de abuelas.

### **3.3 COMPONENTES DEL PROGRAMA.**

Según, N.S. Karpinskaya plantea que en un programa las tareas pueden estar resueltas en el proceso de su realización y que sus particularidades consiste en la realización de dicha práctica, señala además que un programa poco a poco va formando cierta continencia, espíritu de organización y la orientación del comportamiento hacia un objetivo. (Tomado de Actividades programadas de carácter didáctico. 1991. 46)

Es muy importante tener presente que las actividades programadas deben causar un buen estado de ánimo y despertar interés, esto proporciona resultados positivos a condición de carácter planificado de su realización.

Por otra parte, G. Neuner señala que la importancia básica de la elaboración de un programa está dada en la demanda y el desarrollo, hay que transformarlo en objetivo, contenido y métodos concretos. El método más complicado consiste en coordinar y relacionar los objetivos y la materia. (Jornadas pedagógicas. MINED. Habana. 1975. 87)

La Doctora Graciela Bustillo, plantea que para que un programa tenga éxito debe tener carácter intersectorial, para la atención social comunitaria y debe proponerse los siguientes objetivos: (Metodología de la Educación Popular. La Habana. 1994. 78)

- ◆ Logra que tanto la escuela, como la comunidad y salud se involucren activamente en el planeamiento y desarrollo de un programa.
- ◆ Preparar a los alumnos para que puedan enfrentar las actividades programadas con mayores posibilidades.
- ◆ Fortalecer el imprescindible carácter intersectorial.
- ◆ Elevar el nivel de preparación de los alumnos desde temprana edad.
- ◆ Aumentar el nivel de los alumnos, los sectores y la comunidad.

Lo cierto es que esta situación es conocida desde hace años, está muy de moda en los últimos tiempos siendo una de las principales causas de la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, litiasis biliar, insuficiencia coronaria y la arteriosclerosis entre otras enfermedades que se conocen como las principales causas de muerte.

En la lucha por mejorar la calidad de vida y evitar tan penosas enfermedades se crea el programa de actividades físicas para la incorporación del adulto mayor a la práctica de ejercicios físicos en los círculos de abuelos del consejo popular Villa II en el municipio Consolación del Sur, el cual pretende crear en toda la población adulta el hábito de la práctica de la actividad física sistemática.

El programa se realizará en áreas creadas en la comunidad y estará dirigido por un profesor de Cultura Física. El horario será el que se establezca para dar respuesta a la demanda de los abuelos. Estas áreas se crearán con previa coordinación con el médico de la familia y será necesario que el médico

diagnostique al paciente y verifique la existencia de otra patología asociada a la ya existente.

#### **Aspectos a tener en cuenta previos al diseño del programa de ejercicio.**

Antes de diseñar el programa de actividades de un individuo, hay que considerar algunos aspectos de sus características e historial médico. En primer lugar es necesario hacer una valoración del estado de salud para descartar contraindicaciones graves para la práctica. Esta valoración puede hacerse a través de un cuestionario o mediante una revisión médica. También es conveniente conocer las preferencias en cuanto a actividades deportivas y ejercicios físicos, para de este modo poder diseñar el programa de acuerdo con las necesidades y las posibilidades de cada persona.

### **3.4 LA PROPUESTA.**

**OBJETIVO GENERAL:** Incorporar mayor número de personas de la tercera edad en la práctica de actividades físicas y recreativas organizadas y dirigidas por personal especializado.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ❖ Concienciar un mayor número de personas y organismos en la atención y asistencia a este grupo etario.
- ❖ Divulgar y promocionar en mayor magnitud las actividades físicas y recreativas que se desarrollan y los beneficios que reportan en las personas de la tercera edad.

#### **ETAPA 1. Adaptación**

**1- Objetivo:** Gestionar la atención del adulto mayor desde los centros laborales de donde proceden los miembros del grupo etario.

**Acción:** Establecimiento de convenios bilaterales entre los Combinados Deportivos y los centros donde han laborado los miembros del grupo etario.

**Resultados esperados:** Con la realización de esta acción se espera obtener la cooperación de cada uno de los organismos e instituciones de

donde provienen los jubilados para poder desarrollar actividades recreativas que aumentan la autoestima, el interés y las ganas de vivir en este grupo etario.

**Metodología para la realización:** Para la realización de estos convenios el profesor de Cultura Física se presentará en el centro de trabajo y en conjunto con la dirección de la entidad expondrá la necesidad de la atención de los adultos mayores que se retiraron del mencionado centro y son parte integrante del Círculo de Abuelos, ofreciendo a cambio la posibilidad de atender a sus trabajadores con actividades físicas y recreativas cuando lo necesiten.

#### **1-Actividad:**

✓ **Nombre:** La ola marina

**Objetivo de la técnica:** Fortalecer los músculos de las extremidades inferiores

#### **Metodología:**

Todos los participantes están sentados en círculo. El profesor orienta a extender y semiflexionar las piernas formando la ola marina.

Para realizar este ejercicio, el profesor enumerará de forma consecutiva cada uno de los participantes y cuando diga un número, la ola dejará el movimiento y el número señalado contará una de sus más bellas historias vividas y así se hará hasta que todos sean señalados.

**Nota:** Después de haber realizado por dos veces consecutivas el ejercicio, es que se comenzará a señalar en específico cada uno de los números, el que el profesor desee señalar.

**2-El objetivo** que se persigue con esta acción es divulgar y promover la necesidad e importancia de la práctica de actividades físicas y recreativas en personas de la tercera edad.

**Acción:** Realización en conjunto con el personal de salud varios fórum comunitarios donde se haga énfasis en la importancia del ejercicio físico, invitando fundamentalmente a personas de la tercera edad y sus familiares.

**Resultados esperados:** La realización de esta acción permitirá una mayor divulgación y promoción de la importancia de las actividades físicas y recreativas, cuando las personas que participen se conviertan también en activistas y divulgadores de las actividades que se desarrollen y los temas que se traten.

**Metodología de realización:** El geriatra del policlínico en conjunto con la dirección de la Escuela Comunitaria realizan un plan con invitación a personas de la tercera edad que pertenecen a los consultorios seleccionados y estas personas son citadas por enfermeras, médicos y profesor de Cultura física, el tema lo imparte el geriatra y el jefe de cátedra de Cultura Física, donde cada uno aborda su temática en específico y la cual puede estar acompañada de videos, fotos, artículos que enriquezcan su intervención y motiven más la actividad, donde la preparación de ambos debe satisfacer cualquier duda que exista en los participantes.

## **2- Actividad.**

### ✓ **Nombre: El bastón encantado**

**Objetivo de la técnica:** Ayudar a mantener el equilibrio y la coordinación.

#### **Metodología:**

Cada uno de los participantes realizarán los ejercicios apoyados en un bastón, estos bastones quedarán enumerados unos con el número 1 y otros con el número 2, de esta forma los números impares darán un paso hacia delante para formar pareja con los números pares.

Una vez formada las parejas realizarán ejercicios de brazos y piernas, al que se le caiga el bastón tendrá que hacer un breve recuento de una bella historia vivida ante el colectivo o tararear una canción.

**Medios a utilizar:** Un bastón, o de no haber bastón, un palo con una altura por la cintura o por encima de esta.

**3-El objetivo** de esta acción se centra en fortalecer la importancia de las actividades físicas y recreativas en personas de la tercera edad en el cuidado y conservación de la salud, dentro de las organizaciones políticas y de masas en la Comunidad.

**ACCIÓN:** Inclusión en las reuniones de las organizaciones de masas, CDR, FMC, núcleos zonales y otros, temas relacionados con la práctica de la actividad física y los resultados en la salud del organismo y fundamentalmente en la tercera edad.

**Resultados esperados:** Permitirá un mayor conocimiento de la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas y recreativas, además de fortalecer el apoyo de las distintas organizaciones de masas y políticas a las actividades que se desarrollan en la Comunidad en la búsqueda del fortalecimiento de la salud.

**Metodología de realización:** El profesor de Cultura Física es el responsable de esta acción quién podrá utilizar las dos horas complementarias de su fondo de tiempo para la participación en estas actividades y acordará con el presidente de cada una de las organizaciones de masas y políticas su invitación a las mismas donde tendrá un breve tiempo para exponer sus criterios e ideas respecto al tema.

### **3- Actividad.**

✓ **Nombre:** La pelota sorpresa

**Objetivo de la técnica:** Fortalecer los músculos de los brazos.

**Metodología:**

Los participantes formarán un círculo, el profesor se pondrá en el medio y de esta forma lanzará la pelota a la altura del pecho, a cada uno de los practicantes de forma sorpresiva, esto les ayudará a extender y flexionar los brazos.

**Nota:** El que no agarre la pelota tendrá que tararear una canción o hacer un cuento, para animar la actividad siempre que lo deseen.

**Medios a utilizar:** Una pelota, puede ser de trapo.

### **ETAPA 2: Desarrollo.**

**1-El objetivo** preciso de esta acción se dirige a satisfacer los intereses y necesidades principales de las personas de la tercera edad en cuanto a la práctica de actividades físicas y recreativas se refiere.

**Acción:** Inclusión en los planes y programas de actividades físicas y recreativas las que resulten de mayor preferencia para la tercera edad en la zona en estudio.

**Resultados esperados:** Se espera que con la inclusión de juegos que resulten de la preferencia y el agrado de las personas de la zona en estudio se logre mayor participación y motivación en las actividades físicas y recreativas que se desarrollen.

**Metodología para su realización:** El profesor de Cultura Física así como el profesor de recreación tendrán bajo su responsabilidad la inclusión de estas actividades incluyendo tanto en la planificación de las clases como en el área permanente las actividades de mayor preferencia por la tercera edad, determinadas estas por los resultados de las encuestas aplicadas a la muestra en estudio y puede ser similar al.

#### **1-Actividad.**

✓ **Nombre:** Las tres partes del cuerpo

**Objetivo de la técnica:** Fortalecer la musculatura general del organismo.

**Metodología:**

Esta técnica consiste en realizar un muñeco ya sea de cartón o de trapo y anexar en cada una de sus partes tarjetas donde aparezca la orientación de ejercicios físicos relacionados precisamente ya sea con ejercicios de la cabeza, del tronco o de las extremidades.

Para realizar la técnica se le da posibilidad al monitor que seleccione las tarjetas anexadas partiendo primeramente por la cabeza, posteriormente por el tronco, extremidades y culminando por ejercicios de piernas como lo requiere la metodología.

**Medios a utilizar:** Un muñeco confeccionado de trapo o de cartón.

✓ **Nombre:** El tarjetero

**Objetivo de la técnica:** Fortalecer la musculatura general del organismo.

**Metodología:**

En un tarjetero enumerado del 1 al 10 se llevará orientado en cada una de estas tarjetas ejercicios físicos diferentes, relacionados con preguntas como por ejemplo:

1. ¿Qué horarios del día son los adecuados para ingerir los alimentos (desayuno-almuerzo-comida) a su edad?
2. ¿Consideras importante la ingestión de frutas en otros horarios del día? ¿Por qué?
3. ¿Te gustaría ir con tus compañeros a una caminata en el campo? ¿Por qué?
4. ¿Qué importancia tiene para usted las plantas medicinales? Ponga ejemplos de algunas de ellas.
5. ¿Consideras importante la sistematicidad del ejercicio físico? ¿Por qué?
6. Di nombres de algunas figuras representativas de la Cultura Física y el deporte de la localidad.
7. Di nombres de algunas figuras representativas de la Cultura en el municipio.
8. Di nombres de frutas que comiencen con M.
9. De los géneros literarios, cuáles has leído. Pon ejemplos de algunos de ellos.
10. ¿Qué películas son las que más te gustan ver?

**Nota:** El profesor será el encargado de elegir las tarjetas en orden consecutivo, es decir desde la número 1 hasta la 10, pues los ejercicios físicos aparecen en ese mismo orden primero por la -cabeza, -tronco, -extremidades terminando con ejercicios de piernas, siempre corrigiendo errores.

**Medios a utilizar:** Tarjetas de cartulina o de papel.

**2-Objetivo:** Difundir y divulgar en mayor magnitud las actividades que se desarrollan tanto físicas como recreativas, además de la planificación de otras que se van a ejecutar, así como los beneficios de las mismas.

**Acción:** Realización de convenios con los organismos responsables de los medios de difusión masiva.



**Resultados esperados:** Con la aplicación de esta acción se espera lograr tener un espacio en los medios de difusión masiva para alcanzar mayor divulgación y promoción de las actividades que se desarrollan.

**Metodología de realización:** El director de la Escuela Comunitaria se presentará en el centro mencionado y expondrá la necesidad de tener un espacio en el mismo para promocionar las actividades que se desarrollan, el responsable de darle cumplimiento a esta acción es el corresponsal deportivo de la Escuela Comunitaria en las emisoras provinciales, municipales y radio base del lugar que le corresponde y el profesor del área informará siempre los viernes al mismo de las actividades realizadas en la semana como las planificadas para la próxima.

## **2- Actividad.**

### ✓ **Nombre: El dominó.**

**Objetivo de la técnica:** Realizar ejercicios aerobios de bajo impacto mediante la aplicación de esta técnica participativa.

#### **Metodología:**

Se llevará a la clase un juego de dominó y se le dará a cada persona de la tercera edad una ficha, una vez repartidas las fichas tendrán que buscar a quiénes les corresponde unirse.

Al concluir el juego quedará formado un círculo donde todos cogidos de las manos realizarán los ejercicios físicos orientados por el profesor.

**Nota:** Antes de ejecutar la técnica el profesor seleccionará las fichas según la cantidad de participantes, tratando de que estas queden unidas formando un círculo.

**Medios a utilizar:** Fichas de dominó.

### ✓ **Nombre: La etiqueta**

**Objetivo de la técnica:** Recuperar el estado físico-espiritual mediante nombres de frutas y la importancia de estas para su salud.

#### **Metodología:**

El profesor, de forma discreta, le pegará a varios participantes etiquetas en sus prendas de vestir (ya sea una blusa, una camisa, un short o un

pantalón). Orientará a todos que palpen en sus ropas una etiqueta. Los seleccionados serán los encargados de nombrar frutas y decir la importancia que les brindan estas para su salud. Esto se puede hacer caminando alrededor del terreno, al mismo tiempo que buscan la etiqueta realizarán ejercicios con sus brazos, lo que contribuye a una forma de relajación.

**Medios a utilizar:** Papel con goma para pegar.

**3-El objetivo** de esta acción no es otro que actualizar estas personas que trabajan a diario con la población que pertenece al grupo de la tercera edad con las características, necesidades, particularidades y novedades que existen y aparecen en esta temática.

**Acción: Capacitación profunda al personal comunitario encargado de dirigir y desarrollar estas actividades, evaluando con rigor y profundidad su trabajo.**

**Resultados esperados:** La ejecución de esta acción resulta imprescindible y necesaria en cualquier proyecto o estrategia de trabajo que se elabore. Se espera con la ejecución de la misma aumente la calidad de las clases permitiendo divulgar las novedades y exigencias en esta temática.

**Metodología de realización:** El geriatra del policlínico en conjunto con el jefe de cátedra del Combinado Deportivo serán los encargados de darle cumplimiento a esta acción en el policlínico y en el Combinado Deportivo respectivamente, siempre analizando las deficiencias detectadas en las visitas a las clases y su posible erradicación.

La realización de esta acción es muy importante porque no todas las personas que trabajan con este grupo etario sienten la necesidad ni el interés por hacerlo bien.

La evaluación se realizará mensualmente en los grupos básicos de salud con la participación de todos los factores involucrados y los miembros de

la tercera edad que reciben los beneficios de los profesionales del deporte y la salud. El activista del círculo de abuelos pedirá opinión al grupo sobre; la calidad de las actividades, la asistencia del profesor y personal de salud y la transmitirá en la reunión creada al efecto.

### **3- Actividad.**

#### ✓ **Nombre: El semáforo**

**Objetivo de la técnica:** Fortalecer músculos de piernas y brazos a través de la utilización de técnicas participativas.

#### **Metodología:**

Antes de comenzar esta técnica los participantes formarán parejas, el profesor explicará lo que representa cada color del semáforo:

**Verde:** Seguir la actividad.

**Amarillo:** Cambiar de pareja.

**Rojo:** Parar la actividad.

Esta técnica se aplicará, para realizar ejercicios de piernas y brazos partiendo de la posición inicial. La pareja que pierda, será la encargada de decir los colores y realizará el ejercicio de nuevo, hasta que quede la pareja ganadora, la técnica se puede hacer acompañada de música.

**Medios a utilizar:** La voz y la música.

#### ✓ **Nombre: La estatua**

**Objetivo de la técnica:** Fortalecer la musculatura general del organismo.

#### **Metodología:**

Esta técnica consiste en llevar a la clase una grabadora y poner un fondo musical acorde al ritmo que deben realizar los ejercicios físicos. El profesor les explicará a los participantes que cuando pare la música, ellos deben quedarse quietos, es decir no pueden moverse, pues el que se mueva tendrá que decir una breve historia de sus años vividos o tararear una canción.

**Nota:** En caso de no tener grabadora, el sonido para el toque puede ser producido con cualquier otro objeto.

**Medios a utilizar:** Música u otro implemento.

### **ETAPA 3: Mantenimiento.**

- 1- Objetivo:** Motivar la asistencia y participación tanto en las actividades físicas como recreativas.

**Acción: Entrega de reconocimientos y estímulos a las personas que más se destaquen en la asistencia a las actividades físicas y recreativas.**

**Resultados esperados:** Con la aplicación de esta acción se espera que las personas matriculadas en los grupos se sientan más motivadas y estimuladas en participar.

**Metodología de realización:** El profesor es el responsable de confeccionar tres diplomas mensuales y según la asistencia y participación en las actividades planificadas, que se controlan en el registro de asistencia confeccionado al efecto, se entregará a los que más se destaquen, delante del colectivo. Esta acción puede ser cumplimentada en convenios con centros laborales que nos apoyen.

#### **1-Actividad.**

- ✓ **Nombre: El zapatico bailador**

**Objetivo de la técnica:** Fortalecer los músculos de las extremidades inferiores

#### **Metodología:**

Esta técnica consiste en poner una música acorde a esta edad (Un Bolero, Un Danzón, etc.) y con el ritmo de la música moverán los pies, ejercitando así las extremidades inferiores, durante el tiempo que dure la música. Esta técnica permite realizar ejercicios de bajo impacto.

**Medios a utilizar:** Música.

- ✓ **Nombre: El trencito**

**Objetivo de la técnica:** En un primer momento cuando están realizando elevaciones de talones, es para fortalecer músculos de piernas, ya en un

segundo momento es para recuperar el estado físico-espiritual mediante la cultura, la medicina verde o la naturaleza.

**Metodología:**

El profesor formará a los practicantes en una hilera donde deben tomar distancia poniendo su mano derecha sobre el hombro del compañero que les quede al frente. Una vez tomada esa posición realizarán elevaciones de talones en el lugar tanta veces oriente el profesor, para que después con la voz de ¡descansen! , reposarán en el lugar por espacio de 5 minutos y seguidamente realizarán ejercicios de relajación, pero esta vez caminando alrededor del profesor realizando automasaje en brazos y piernas, la técnica se puede realizar como uno de los ejercicios finales de la parte principal, para posteriormente caer en la recuperación o parte final de la clase.

**Nota:** Esta técnica nos da la posibilidad de combinarla con otras en el momento de la relajación por ejemplo: **Recuperándonos con la cultura, Recuperándonos con la medicina verde** así como **Recuperándonos con la naturaleza**.

**Medios a utilizar:** La voz y las tarjetas.

**2-Objetivo:** Motivar más las clases de actividades físicas y las actividades recreativas, cumplir con mayor efectividad los objetivos propuestos en el mejoramiento de la salud.

**Acción:** **Convenios con centros de trabajo para la confección de medios de enseñanza y auxiliares que motiven más las clases.**

**Resultados esperados:** La ejecución de esta acción debe ayudar en la confección de medios de enseñanza y auxiliares que son muy necesarios para el cumplimiento de los objetivos en las clases, así como su motivación.

**Metodología de realización:** El profesor en concordancia con el grupo y las posibilidades del centro de trabajo se presentará en el mismo para exponer sus ideas y necesidades en la confección de algunos medios de enseñanza y ofrecerá a cambio la atención a dicho centro con actividades físicas y recreativas.

## **2- Actividad**

### ✓ **Nombre:** Al compás de la música

**Objetivo de la técnica:** Ayudar a mantener el equilibrio y la coordinación.

#### **Metodología:**

Para esta técnica el profesor llevará a la clase una grabadora y pondrá una música acorde a la edad de estas personas, puede ser (Un Danzón, Un Son, Un Bolero). Los ejercicios físicos que oriente el profesor se realizarán con el ritmo de esta música, que preferiblemente deben ser ejercicios físicos relacionados con los movimientos de los brazos, piernas y pies.

**Medios a utilizar:** Música.

### ✓ **Nombre:** Pasando el bastón

**Objetivo de la técnica:** Fortalecer músculos de brazos.

#### **Metodología:**

Todos formarán un círculo, ubicándose uno detrás del otro, esta vez pondrán la mano izquierda sobre el hombro izquierdo del compañero que tienen al frente y con su mano derecha irán pasando el bastón hasta tanto el profesor pare la actividad, al que se le caiga el bastón hará una adivinanza.

Con esta técnica se está ejecutando ejercicios físicos de brazos al extender y flexionar los mismos.

**Nota:** Este mismo ejercicio se hará después con la otra mano, cuando el profesor lo oriente.

**Medios a utilizar:** Un bastón, se puede realizar además con una pelota ya sea de trapo o de otro material.

**3- Objetivo:** Satisfacer las necesidades e intereses de las personas de la tercera edad.

**Acción:** Programaciones de excursiones y paseos con mayor frecuencia.

**Resultados esperados:** Debido a la alta demanda que tienen estas actividades en este grupo etáreo esperamos lograr mayores cifras de participación en las actividades planificadas.

**Metodología de realización:** El profesor de Cultura Física incluirá en su planificación estas actividades con una mayor frecuencia y se encargará según los convenios existentes con los centros de trabajo de ponerlas en práctica.

Esta acción se desarrolla en conjunto el profesor con el médico y escuchando criterios y opiniones del grupo.

Es muy importante la realización de esta acción porque representa mucho aporte en los aspectos psicológicos de las personas de la tercera edad cuando adquieren nuevos conocimientos, mayor autoestima y reconocimiento ante la sociedad.

### **3- Actividad.**

✓ **Nombre:** La campana

**Objetivo de la técnica:** Fortalecer músculos de brazos.

**Metodología:**

El profesor orienta a que formen una fila para que así puedan enumerarse de 1 ó 2 según corresponda y así los números pares formarán pareja con los números impares, una vez formados los dúos comenzarán a realizar ejercicios de piernas y brazos agarrados de las manos, tocada la campana los participantes cambiarán de pareja, nunca debe ser con la misma pareja, pues el que repita la pareja tendrá como regla del juego hacer un breve recuento de su vida o tararear una canción.

**Objetivo de la técnica:** Fortalecer músculos de brazos y piernas.

**Medios a utilizar:** Puede ser una campana o algún instrumento que emita un sonido.

✓ **Nombre: Los misioneros**

**Objetivo:** Dirigir la impartición de las actividades físicas por parte de los participantes seleccionados por el profesor.

**Metodología:**

En esta técnica el profesor elegirá tres participantes del grupo, los cuales tendrán la misión de formar tres equipos por afinidad, después de elegidos a cada misionero el profesor les dará la tarea de dirigir la actividad física que él les oriente a realizar en cada momento de la clase.

**Nota:** La regla del juego consiste en elegir a partes iguales por equipo y así después poder desarrollar los ejercicios físicos. Además como están seleccionados por afinidad al concluir la clase, los que fueron elegidos como misioneros tendrán que hacer un breve recuento de alguna historia vivida, al finalizar será elegido el mejor equipo.

**Sugerencia:**

- Después de expresadas las acciones que se proponen en esta investigación podemos decir que en la acción número 6 referente a la capacitación constante del profesor de Cultura Física y el personal de salud además de los temas novedosos que aparecen en el trabajo para cumplir los objetivos, es imprescindible incluir estas temáticas:
- Características y rasgos de las personas adultas mayores.
- Síntomas más comunes de las enfermedades de mayor prevalencia.
- Primeros auxilios en caso de emergencia.
- Técnicas participativas que mejoren la participación.
- Otras que puedan resultar de interés para los profesores, médicos y enfermeras que se determinarán en una guía de entrevista confeccionada al efecto.



### **3.5 INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.**

- En la ejecución de las actividades físicas es necesario tener en cuenta la recuperación de los diferentes partes del cuerpo implicadas.
- Poner especial énfasis en actividades que preserven la flexibilidad y la amplitud articular por su marcada tendencia a disminuir.
- Ofrecer una actividad física utilitaria y recreativa adaptada a las posibilidades de movimiento de la persona de tal manera que los ejercicios y las actividades, además de suponer un atractivo para los participantes, debe tener un carácter social y de recreación.

Es por ello que se crea la necesidad de implementar proyectos los cuales incluyan las actividades físicas, que permiten la autonomía de gestión y la capacidad de insertar a los adultos mayores en la sociedad, de esta manera ellos recibirán beneficios que les aporta el programa y su labor representa una estrategia para transformar el entorno contribuyendo con su accionar al mejoramiento de las condiciones de su medio.

Una herramienta utilizada para la concreción de los principales objetivos de este programa es la actividad físicas que serán instrumentos claves para favorecer la prevención y la inclusión en espacios democráticos, solidarios y cooperativos.

La actividad física es un agente de salud y educación en primer orden, la cual junto con la recreación constituye un dispositivo adecuado para promover una sociedad más inclusiva para luchar contra la intolerancia, la violencia el racismo, el abuso de agentes dañinos a la salud, etc.

La atención a los adultos mayores merece una acción multidisciplinaria en la cual confluyan programas con participación activa de los mismos creando el marco institucional adecuado que facilite itinerarios superadores de esta.

Es necesario facilitar este programa sistemático, ya que el mismo se refiere a la actividad física como herramienta para la inclusión y desarrollo social de los

adultos mayores por la situación en la que están expuestos a conductas de riesgos ya que carecen de posibilidades para hacer uso de su tiempo libre de manera saludable ya que es una necesidad social para el individuo porque en cierta medida de manera racional y útil dependerá el papel del hombre y que puedan alcanzar en la sociedad.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población presuponen una estrecha relación entre la utilización adecuada del tiempo libre, de su salud mental y física que lo preparan para una mejor vida.

### **3.6 VALORACIÓN DE LA PROPUESTA.**

El programa propuesto en el epígrafe 3.4 fue puesto en práctica en el Consejo Popular Villa II, del municipio Consolación del Sur desde septiembre del 2010 hasta febrero del 2011, con todas las acciones diseñadas en su concepción, lo que permitió el cumplimiento en sentido general del proyecto realizado.

La posibilidad de interactuar con los factores que intervienen en el proceso de incorporación del adulto mayor a la práctica de ejercicios físicos, lo cual se comportó con un carácter activo entre el combinado deportivo, el personal de salud y la comunidad, posibilitando un diálogo y una cooperación durante todo el proceso de aplicación.

Los profesores, directivos y personal de salud recibieron un seminario de capacitación sobre la integración de estos factores en las actividades que se realizan en la comunidad para el adulto mayor. La implicación personal y la disposición con que incorporaron las acciones concretas y planificadas crearon un clima muy agradable durante el trabajo.

Se acondicionaron las áreas lo más acogedora posible para que la práctica del adulto mayor se hiciera más amena y la participación se incrementara contando con los miembros de la comunidad y la participación de los organismos políticos y de masa, realizando un trabajo comunitario efectivo.

Si se compara el índice de cada uno de los indicadores de la encuesta, se observa que existe una diferencia considerable en cuanto a los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial.

En el indicador número 2 referente a los hábitos nocivos, tres de estos adultos dejaron de fumar lo que aumenta la cifra a un 80% de los que no tienen ninguna adicción.

El 100% de la muestra tiene conocimiento acerca de las actividades físicas que se ofertan, lo que queda demostrado la divulgación de estas en el Consejo Popular.

En el indicador número cuatro referente al horario del día en que se realizan estas actividades, todas se realizaron en el horario de la mañana como preferían los encuestados, con la diferencia de otras actividades que se planificaron en dependencia de sus características.

Sobre el nivel de satisfacción el 100% se mostró contento con la puesta en práctica de dicha propuesta.

En cuanto a las actividades que más les gusto de la propuesta el 100% demostró interés por cada una de ellas y todas se realizaron en dependencia de lo programado alcanzando el 100% de las preferencias lo que demuestra cuan beneficioso ha sido el trabajo realizado.

Al aplicar la prueba de la estadística inferencial de diferencia de proporciones a la observación y la encuesta para analizar si las proporciones de los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial, eran significativos con respecto al diagnóstico final posterior a la exploración preliminar de la factibilidad práctica del programa actividades físicas la diferencia es significativa

## OBSERVACION

Indicador.	Bien.	Regular.	Mal
1	<0.01	<0.01	<0.01
Significación	Alta Signif.	Alta Signif.	Alta Signif.
2	<0.01	-	<0.01
Significación	Alta Signif.	No hay diferencias.	Alta Signif.
3	<0.01	-	<0.01
Significación	Alta Signif.	No hay diferencias.	Alta Signif.
4	<0.01	-	<0.01
Significación	Alta Signif.	No hay diferencias.	Alta Signif.
5	<0.01	-	<0.01

Significación	Alta Signif.	No hay diferencias.	Alta Signif.
6	<0.01	-	<0.01
Significación	Alta Signif.	No hay diferencias.	Alta Signif.

## ENCUESTA

Indicador.	Bien.	Regular.	Mal
2	<0.01	<0.01	<0.01
Significación	Alta Signif.	Alta Signif.	Alta Signif.
3	<0.01	<0.01	-
Significación	Alta Signif.	Alta Signif.	No hay diferencias.
5	-	-	-
Significación	No hay diferencias.	No hay diferencias.	No hay diferencias.
6	<0.01	<0.05	<0.01
Significación	Alta Signif.	Muy Signif.	Alta Signif.

## **Conclusiones.**

1. Las concepciones teóricas y metodológicas demuestran la vital importancia que tiene la actividad física en el adulto mayor en su condición de ser biopsicosocial.
2. El estado actual de los adultos mayores del Consejo Popular Villa II presentaban una baja incorporación al círculo de abuelos, así como su asistencia y permanencia en los programas de actividades físicas.
3. El programa de actividades físicas aplicado en el Consejo Popular Villa II empleando métodos persuasivos, divulgativos que relacionaron la actividad deportiva y de salud resulta eficiente para el incremento de la participación de la tercera edad a los círculos de abuelos.
4. En la valoración de la efectividad del programa de actividades físicas propuestas, demuestran su eficiencia por su contribución a la incorporación del adulto mayor a la práctica de ejercicios físicos en los círculos de abuelos del Consejo Popular Villa II, en el municipio Consolación del Sur.

.

## **RECOMENDACIONES**

- Realizar estudios relacionados con esta temática que aporten nuevos elementos y sus objetivos sean similares.
- Generalizar y aplicar este programa en varias comunidades y comparar los resultados que se obtengan.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- 1- Castro, Fidel. (2005). Fidel y el Deporte .Selección de pensamientos (1959-2005).Ciudad de la Habana .Cuba .pág. 174.
- 2- Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico. pág.95.
- 3- Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella. pág.80.
- 4-.Pérez, Sánchez. A. Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capítulo I. pág.4.
- 5- Pérez, Sánchez. A. en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capítulo I.pág.4.
- 6- Pérez, Sánchez. A. en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capítulo I.pág.5.
- 7- Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.pág 6.
- 8- Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
- 9- Iglesias, Mesa, Y. año 2008 Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río pág.17.
- 10- Iglesias, Mesa, Y. año 2008 Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río. pág.17.
- 11-Iglesias, Mesa, Y. año 2008 Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río. pág.24.
- 12- Marx, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". El Capital, tomo e uno, Editora Ciencias Sociales, 1973 Editora Política La Habana. pág. 286.
- 13- Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de

La Habana: Editorial José A. Huelga. pág. 12.

14- Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. Pág. 190.

15-". Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. Pág.190.

16- Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. Pág. 190.

17- Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico. Pág. 95.

18- Pérez, Sánchez. (2003) A. en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capítulo I. Pág. 13.

19- Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capítulo I. Pág.12.

20- Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico. Pág.97.

21- Rodríguez. E, y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana p38.

22- Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capítulo I.pág.16.

23- Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capítulo I.pág.21.

24- Pérez, Sánchez. A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.23 Capítulo I.pág.21.

25- Iglesias, Mesa, Y. T.D. Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río. Año 2008 Pág.25



## BIBLIOGRAFÍA:

1. Aitor, L. Del Campo. (1987), Biomúsica. Manuel de musicoterapia. Cuadernos de Integral, Barcelona.
2. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
3. Averov, R. y. León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Arias, Héctor (1994). Espacio y Comunidad. Editorial Pueblo y Educación, La Habana,
5. Augusto (1942). Sistema de política positiva. México, D.F. Fondo de la Cultura Económica.pagt.120
6. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
7. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
8. Castro,Fidel(2005) Fidel y el Deporte .Selección de pensamientos (1959-2005).Ciudad de la Habana .Cuba .Pág. 174
9. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.
11. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización
12. Casals, Nora, 2000. La Recreacion y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
13. Ceballos, J. (2001) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Libro Electrónico. La Habana. ISCF.
13. Camerino, O. y Miranda, J. (1996). La Recreación y la Animación Deportiva: Sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Salamanca. Amarú

- 14 Coutier, D., Camus, y. Y Sarkar, A. (1990). Tercera Edad. Actividades Físicas y Recreativas. Madrid. Editorial Gymnos.
15. Coutier, D., Camus, y. Y Sarkar, A. (1990). Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
16. Utier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
17. Ceballos, Jorge L., CD Universalización de la Cultura Física, Ciudad Habana. ISCF, 2003
18. Ceballos, Jorge L. Libro Electrónico del Adulto Mayor y la Actividad Física, ISCF. La Habana. 2000.
- 19 Colectivo de Autores (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba
20. Castro Díaz-Balar, Fidel. Ciencia, Innovación y Futuro. Ediciones Especiales. Instituto Del Libro. Habana. Cuba. 2001.
- 21 Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Estela
- 22 Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
- 23 Del Prado, David. El Torbellino de Ideas. Editorial Academia. 1997
24. Estévez, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
- 25 Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
- 26 García Montes, M. E. (1986). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
- 27 García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982). Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial

Orbe.

28. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
29. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
30. Guevara, Ernesto. Ciencia, Tecnología y Sociedad. Bibliografía de referencia y consultada.
31. Hernández Corvo, R. Morfología Funcional Deportiva. Instituto del Libro. La Habana, 1986.
32. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
33. Internet "[www.clubcalidad.org](http://www.clubcalidad.org)"
34. Internet "[www.competividad.net](http://www.competividad.net)"
35. Internet "[www.deming.org](http://www.deming.org)
36. Iglesias, Mesa, Yiliamnis año 2008 Propuesta de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor, del Reparto Lázaro Hernández Arroyo, del Municipio Pinar del Río pag.
37. José Martí. Obras Completas. Tomo 4, p.198.
38. Katz De Carmona, M. (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
39. Katz de Carmona, m. (1981), técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
40. López, J. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes
41. Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
42. Metodología del desarrollo comunitario, editorial Atenco, México 1982, pagina 66...
43. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes Oposiciones de B.U.P. y F.P.

- año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
44. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC
  45. Marx, Carlos. El Capital. Tomo I. Página 286. Editora Ciencias Sociales. 1973 Editora Política La Habana
  46. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
  47. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com> Visitado el 25 de julio de 2007.
  48. Nisbet, Robert (1966). La formación del pensamiento sociológico. Editorial Amorrortu, Buenos Aires, Argentina.
  49. Oliveras, r. (1996) "El planeamiento comunitario. metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
  50. Pérez. .A. y Colaboradores .1997 (Recreación Fundamentos Teóricos y Metodológicos Ciudad de México. México año 1997)
  51. Pérez, Sánchez. A. en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. Pág.24 Capítulos I y II.
  52. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.
  53. Pont, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.
  54. Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico
  55. Pozas, R. (1994) El desarrollo de la comunidad. Técnicas de investigación social. Escuela Nacional de Ciencias Políticas, México.
  56. Pérez, Sánchez, A. (2003) en su Libro Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos. pág.153.

57. Ramos, R. A. (2001). Las necesidades recreativas físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas.
58. Rodríguez, E, y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana p38.
59. Scharll, m. (1994), la actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona
60. Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid. - (1983).
61. Taboas Pereira, Pedro. Métodos de la Dirección Científica. Material mimeografiado I.S.C.F."Manuel Fajardo". 1989.
62. Taboas Pereira, Pedro R. Ciclo Directivo en la Actividad Deportiva. S/Publicar. 1999
63. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín, mayo 5, 6 y 7 de 2005.
64. Varios Autores (1983), tercera edad sana, ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, Colección rehabilitación, Madrid.
65. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
66. Waichman, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.
67. Zhelezniak, Y. D. La Preparación de los Voleibolistas jóvenes / Y.D. Zhelezniak, Y.N. Kleschov, O.S. Chejov. – Habana: Editorial Científico Técnica 1984. – 291 p.
68. Zaldivar Pérez, Dionisio. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com> Visitado el 15 de febrero de 2007.
69. Zamora, R. Y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo

de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.

## ANEXOS.

### Anexo 1

#### GUÍA DE OBSERVACIONES

**OBJETIVO:** Observar el comportamiento del adulto mayor en el entorno que se desarrolla.

Lugar a observar: \_\_\_\_\_

Fecha de realización: \_\_\_\_\_

#	Aspectos a observar en la comunidad.	B	R	M
1	Condiciones en las que se encuentran las áreas			
2	Actividades físicas que realiza el adulto mayor			
3	Satisfacción de las actividades realizadas.			
4	Frecuencia de visitas a las actividades programadas.			
5	Los abuelos se encuentran aislados o asociados a alguna otra persona.			
6	Calidad de las clases impartidas.			
7	Disposición para realizar las actividades programadas.			

## **Anexo 2.**

### **Encuesta.**

Estimado abuelo esta encuesta va dirigida a usted con el objetivo de conocer sus expectativas, gustos y preferencias, por las actividades físicas y mejorar la incorporación de otros compañeros y por ello necesitamos de su mejor colaboración.

#### **1. Datos Generales**

Edad \_\_\_\_\_ Sexo: M\_\_\_\_ F\_\_\_\_ Estado civil:  
Nivel Cultural: Primaria \_\_\_\_\_ Casado \_\_\_\_\_  
Secundaria \_\_\_\_\_ Soltero \_\_\_\_\_  
Preuniversitaria \_\_\_\_\_ Viudo \_\_\_\_\_  
Técnico Medio \_\_\_\_\_  
Universitario \_\_\_\_\_

**2 ¿Es adicto al alcohol, tabaco u otros hábitos nocivos?**

**3 ¿Conoce las actividades físicas que se ofertan en su comunidad?**

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

**4 ¿En qué actividad física participa en tu comunidad y con qué frecuencia?**

<b>Actividad</b>	<b>Semanal</b>	<b>Mensual</b>	<b>Ocasional</b>
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

**5 ¿Que sesión del día le parece a usted más adecuado para la práctica de actividad física?**

\_\_\_\_mañana \_\_\_\_tarde \_\_\_\_noche

**6 ¿Se siente satisfecho con el programa de actividad física?**

\_\_\_\_siempre \_\_\_\_a veces \_\_\_\_nunca

**7 ¿De las actividades que a continuación le mostramos. Enumere en orden de prioridad las actividades físico-recreativas que le gustaría realizar en su tiempo libre?**

\_\_\_\_ Actividades Deportivas Recreativas



- \_\_\_ Paseos nocturnos.
- \_\_\_ Círculos de abuelos.
- \_\_\_ Juegos de Mesa.
- \_\_\_ Caminatas.
- \_\_\_ Visitas a Museos.
- \_\_\_ Tablas Gimnásticas.
- \_\_\_ Intercambios con otros CDR.
- \_\_\_ Bailes tradicionales.
- \_\_\_ Excursiones.
- \_\_\_ Cumpleaños colectivos.
- \_\_\_ Torneo de dominó.
- \_\_\_ Videos y películas del adulto mayor.
- \_\_\_ Peña Deportiva.
- \_\_\_ Conmemoración de fechas históricas.
- \_\_\_ Plan de la calle.

